INTW30TIV

INTH02133TIV

de ce visam:

ALICE ROBB

INTH02133TIV

dALICE ROBB

INTH02133TIV

e ce visa m:

INTH02133TIV

IHTWÎ133TIV

dALICE ROBB

INTH02133TIV

e ce visa m:

INTH02133TIV

INTWM33TIV

PSIHOLOGIE

Evoluţia începe de la cunoaşterea de sine. Prin lectura, pornim într-o călătorie înspre sîne, pentru ca apoi sâ gâsim starea de împăcare şi echilibrul

interior. ***Introspectiv*** îşi propune să ofere cititorului cărţi-reper din domeniile spiritualitâtii, psihologiei şi dezvoltării personale

. d ALICE ROBB

INTH02133TIV

e.ce visa mr

despre ştiinţa, creativitatea şi puterea transformatoare a viselor

Traducere din limba engleză de GEORGETA CÂRSTEA DELIA ZAHAREANU

LITERA
Bucureşti

INTH02133TIV

202

0Why We Dream The Transformative Power of

Our Nightly Journey Alice Robb
Copyright © 2018 Alice Robb Toate drepturile rezervat
ei

Introspectiv este parte a Grupului Editorial Litera
O.P. 53; C.P. 212, sector 4, Bucureşti, România
tel. 021 319 6390; 031 425 1619; 0752 548 372

e-mail: comenzi@litera.ro Ne puteţi vizita pe

www.litera.ro *De ce visăm ?*

Despre ştiinţa, creativitatea şi puterea

transformatoare a viselor Alice Robb

INTH02133TIV

Copyright © 2020 Grup Media Litera pentru

versiunea în limba română Toate drepturile

rezervate

Editor: Vidraşcu şi fiii Redactori: Carmen Vasile,

Mirela Petrescu Corector: Olimpia Băloi

Copertă: Flori Zahiu Tehnoredactare şi prepress:

Ana Vârtosu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a

României Robb, Alice
De ce visăm? Despre ştiinţa, creativitatea şi puterea transformatoare a viselor/ Alice Robb; trad, din lb. engleză de Georgeta Cârstea, Delia Zahareanu. – Bucureşti: Litera, 2020
ISBN 978-606-33-6681-9

ISBN EPUB 978-606-33-6861-5

I. Cârstea, Georgeta (trad.)

II. Zahareanu, Delia (trad.)
159.9
„înţeleg de ce majoritatea oamenilor dau viselor o importanţă atât de mică. Sunt prea uşoare

pentru ei, iar cei mai mulţi identifică lucrurile serioase cu ceva ce are greutate. Lacrimile sunt ceva serios: se pot strânge într-un borcan. Dar un vis este la fel de normal ca şi un zâmbet. Visele, la fel ca zâmbetele, dispar repede.
Dar ce s-ar întâmpla dacă ar dispărea chipul şi ar rămâne zâmbetul?”

Susan Sontag, Binefăcătoru

lMulţumiri

9
Această carte a fost, în mare parte, un proiect de grup.
Sunt recunoscătoare în primul rând editorului meu, Eamon Dolan, al cărui optimism a reuşit de fiecare dată să mă susţină şi care are abilitatea unică de a crea o structură acolo unde nu există.
Mulţumirile mele se îndreaptă, de asemenea, către întreaga echipă de la Houghton Mifflin Harcourt, mai ales către Tracy Roe, Lisa Glover, Rosemary McGuinness, Michael Dudding, Stephanie Buschardt şi Deb Brody. De asemenea, îmi doresc să le mulţumesc următorilor oameni: agentei mele, Bridget Wagner Matzie, care a crezut că aş putea scrie o carte înainte ca eu însămi să cred, precum şi restului echipei de la Aevitas, inclusiv lui Chelsey Heller, Erica Bauman şi Elias Altman.
Mulţumiri lui Gillian Brassil şi Jane Hu, pentru incredibila răbdare şi grija cu care au verificat informaţiile. Sunt inspirată de atenţia voastră acordată lucrurilor esenţiale.

INTH02133TIV

Le mulţumesc cercetătorilor care şi-au rupt, cu generozitate, din timpul lor preţios pentru a-mi explica activitatea pe care o desfăşoară şi care m-au primit în laboratoarele lor, în special lui Patrick McNamara, Robert Stickgold, Matt Wilson, Stephen LaBerge, Deirdre Barrett, Hannah Wirtshafter şi Mark Blechner.
Le sunt recunoscătoare scriitorilor ale căror cărţi s-au dovedit vitale pentru propriile mele cercetări: lui Kelly Bulkeley, Jennifer Windt, William Domhoff şi Andrea Rock.
Le rămân îndatorată prietenilor care au citit ciorne şi capitole încă nedefinitivate, care au ştiut când am avut nevoie de feedback şi când am avut nevoie de încurajări şi care au dezbătut fiecare propoziţie până în ultimul minut (chiar şi când erau în vacanţă): Adam Plunkett, Esther Breger, Julia Fisher, Claire Groden, Isaac Chotiner, Lane Florsheim, Genevieve Walker, Jesse Singal, Emily Holleman, Brooke Shuman, Emily Fry, Alex Stone,
Melissa Dahl, Meredith Turits şi Justin Elliott.
Le mulţumesc mamei, revizorul principal şi animatoarea mea, şi tatei, cel mai entuziast agent de publicitate.
Mulţumesc membrilor grupului meu dedicat analizării viselor, care mi-au reamintit în fiecare lună că oamenilor chiar le pasă de acest subiect.

Şi, nu în ultimul rând, dragului meu prieten James Rowland, care a inspirat acest proiect în urmă cu mulţi ani

.INTRODUCERE

Mi-am petrecut vara lui 2011 săpând gropi şi vorbind despre visele mele. Timp de două săptămâni am frunzărit romanele pe care le luasem cu mine în îndepărtatul sat andin din Nepena, unde dezgropam relicve Moche cu colegii mei de clasă şi cu profesorul nostru peruan. Am recuperat cea mai mare parte a valizei mele, adică o greoaie pelerină de ploaie şi borcanele cu unt de arahide, pentru situaţii de urgenţă; nu anticipasem cât de mult timp aş avea atunci când accesul meu la internet a fost supus capriciilor unui foarte ciudat patron de cafenea. Aşa că atunci când a venit prietenul meu James şi mi-a dat o veche carte de buzunar, pe a cărei copertă era creierul unui bărbat, străpuns de o rază de lumină, înconjurat de nişte norişori, am decis să las scepticismul deoparte.

Totuşi, în timp ce mă uitam pe cuprins, nu m-am putut abţine să nu-mi dau ochii peste cap citind titlurile capitolelor, precum Viaţa este un vis şi Repetiţie pentru a trăi. M-am înfiorat citind lista

cu exerciţii: era o sinistră „tehnică a corpurilor gemene”, o ridicolă „tehnică a visării unui lotus având o flăcără în centrul lui” şi o tehnică prevestitoare de rău, „tehnica decorporalizării”. Cartea lui Stephen LaBerge, Explorarea lumii viselor lucide, avea toate capcanele unei cărţi de dezvoltare personală cu baliverne New Age, dar fiindcă cea mai apropiată librărie cu cărţi în limba engleză era la o distanţă de şase ore de mers cu autobuzul, m-am apucat imediat de citit. „Este binecunoscut şi incontestabil că viaţa e scurtă”[1], a scris LaBerge. „Şi, ca să fie şi mai rău, trebuie să ne petrecem cam o treime din viaţă dormind. Cei mai mulţi dintre noi suntem somnambuli în visele noastre. Dormim fără a fi conştienţi că există mii de oportunităţi care ne ajută să fim pe deplin conştienţi şi vii.” LaBerge le-a numit „vise lucide”; o persoană care doarme ar putea deveni conştientă că visează şi, cu puţin antrenament, ar putea controla subiectul visului. Eram fascinată.

Majoritatea oamenilor experimentează cel puţin un vis lucid într-un anumit moment din viaţa lor, dar numai 10%-20%[2] percep acest lucru. Pentru unii
oameni care fac parte din această minoritate este atât de plăcut să aibă vise lucide, încât acest lucru devine un hobby sau un fel de tehnică de dezvoltare personală. Visele lucide pot părea mai vii decât realitatea; ele pot reda o stare la fel de

intensă ca şi halucinogenele şi pot oferi chiar şi satisfacţie sexuală. (Un psiholog a afirmat că a avut orgasm într-o treime din visele ei lucide[3], iar măsurătorile amplitudinii pulsaţiei vaginale au arătat că orgasmele pe care le au femeile în somn corespund schimbărilor fiziologice reale.) Alţi oameni folosesc visele lucide pentru a prelua controlul în timpul coşmarurilor sau să repete, în vis, anumite situaţii dificile din viaţa reală. Dintre toate amintirile legate de acea vară petrecută în Peru – am băut Pisco în deşert, am descoperit mumia unui bebeluş, scoţând-o la iveală în condiţii optime mai puţin ştiinţifice – singura care iese în evidenţă este amintirea primului meu vis lucid.

La ora 9, m-am băgat în patul de jos şi m-am ghemuit în sacul de dormit, epuizată de efortul fizic depus şi de monotonia săpatului. Am pus ceasul să sune la 5 dimineaţa şi am adormit aproape imediat; corpul meu era prea obosit ca să-mi lase mintea să hoinărească pe cărările ei obişnuite, încărcate de anxietate. Şi apoi, decorul s-a schimbat. Era o după-amiază de vară – nu vara andină cu căldura ei neconvingătoare şi nopţile înnorate, ci o vară adevărată, cu genul acela de căldură atât de mare încât îţi vine să sari în apă şi apoi să stai la soare să te usuci. M-am bucurat de căldura după care tânjeam, înotând într-o piscină idilică cum nu mai văzusem niciodată. De fapt, nu prea îmi place să înot; nu îmi place să fac nici un fel de sport, fără să fiu

distrasă de podcasturi sau de siteul Pandora. Dar de data asta era diferit – fără efort şi senzual. Aveam o conştientizare sporită a fiecărei părţi a corpului meu, a contactului fizic cu apa rece şi cu aerul curat, iar o pădure suprarealistă înconjura piscina într-un frunziş magnific. M-am trezit într-o stare de euforie.

Amintirea acelui vis nu avea nimic din confuzia care de obicei îţi influenţează visele, iar detaliile au rămas perfect clare ani în şir. însă nu eram doar în culmea fericirii, toată chestia era şi oarecum tulburătoare. Nu mai eram în sacul meu de dormit, într-o cameră prăfuită de cămin studenţesc din Peru – fusesem transportată într-un loc îndepărtat şi preferam să fiu acolo. Scurta mea călătorie la piscină îmi tulbura simţul realităţii şi nu puteam să explic asta fără să sune nebuneşte. Tot ce ştiam era că voiam să mai fac asta o dată.

James şi cu mine ne-am petrecut restul verii exersând sfaturile lui LaBerge. Ne povesteam visele din nopţile anterioare, în timp ce curăţăm murdăria de pe vasele antice. Repetam mantra lui LaBerge până la saturaţie: „Diseară voi avea un vis lucid". Am alcătuit şi mantre proprii: „Diseară voi zbura pe Lună". Am învăţat să recunoaştem semnele care ne indicau că visăm, cum ar fi faptul că zburam sau că ne întâlneam cu persoane decedate. La fiecare două ore făceam ceea ce LaBerge numea testul realităţii, întrebându-ne dacă eram treji sau adormiţi – un

truc care odată ce era înrădăcinat, LaBerge promitea că va declanşa starea de luciditate. Ştacheta pentru o conversaţie de calitate poate fi la un nivel mai jos atunci când îţi petreci cea mai mare parte a timpului săpând nisipul cu o mistrie, dar chiar şi după ce am plecat din Peru, chiar şi atunci când puteam vorbi cu mai mult de patru oameni şi aveam WiFi de viteză mare şi biblioteci întregi pline cu cărţi, nu puteam să nu mă gândesc la vise. Erau mult mai profunde şi mult mai misterioase decât îmi imaginasem vreodată.

Am început să ţin un jurnal al viselor, într-o agendă spiralată, de piele, notând cu atenţie în fiecare dimineaţă orice îmi aminteam din ceea ce visam; citisem că era important să notezi ceva în fiecare zi, indiferent cât de fragmentat sau plictisitor era. Rezultatele nu au întârziat să apară. în câteva săptămâni, însemnările mele în jurnal au ajuns de la conştiinciosul Nu îmi amintesc nimic sau fragmente scurte, speculative (Mă uit la Spărgătorul de nuci? Este un păianjen?) la poveşti lungi şi întortocheate, aproape în fiecare noapte. Noua mea viaţă nocturnă era la fel de activă – şi cel puţin la fel de distractivă – ca şi starea de veghe şi eram uluită. Am înţeles că avusesem astfel de vise toată viaţa, dar le uitasem imediat, lăsându-le să dispară ca şi cum nici nu fuseseră. în ce aventuri fusesem şi apoi le uitasem? Ce oportunităţi ratasem? Şi asta doar pentru a obţine o nouă

perspectivă sau pentru a lua o pauză de la realitate.
Majoritatea abilităţilor noi – în special acelea care promit să vă schimbe felul în care experimentaţi lumea – sunt greu de învăţat. Stăpânirea unei limbi străine necesită ani de studiu intens. Meditaţia necesită răbdare şi practică frecventă şi uneori frustrantă. Câştigurile sunt deseori imperceptibile. Dar îmbunătăţirea experienţelor onirice poate fi la fel de simplă ca şi creşterea timpului dedicat propriei gândiri la vise, de la nici un minut, la un minut sau două în fiecare zi, păstrând un gând înainte de culcare pentru intenţia de a ne aminti visele sau acordând un minut pentru a le nota sau a le înregistra dimineaţa în telefonul mobil. Procesul este nedureros, evoluţia este rapidă, însă răsplata poate schimba viaţa. A deveni conştienţi de vise este ca şi cum am cufunda într-o fântână de fantezii şi frici, altminteri inaccesibile, semne ale subconştientului nostru şi soluţii ingenioase pentru proiecte şi probleme. în ultimii ani, oamenii de ştiinţă au descoperit cum ne putem îmbunătăţi modul în care ne amintim visele şi cum putem pune în valoare puterea viselor în mod sistematic. Dar oamenii îşi tot pun întrebări în legătură cu visele lor de milenii întregi. Unii savanţi cred că cele mai vechi desene făcute de strămoşii noştri – picturile rupestre – au fost inspirate de viziunile

nocturne ale creatorilor lor. Jurnalele de vise fac parte din cele mai vechi exemple de creaţii literare; ele au fost descoperite în vestigiile Greciei antice[4] şi ale Japoniei medievale.[5] Trăim într-o lume construită pe vise. De-a lungul timpului, în întreaga lume, visele au fost o sursă de nesfârşită de fascinaţie şi de îndrumare. Am privit visele ca pe profeţii ale viitorului şi vestigii ale trecutului, ca pe mesaje de la divinitate şi de la subconştientul nostru. Visele ne permit să experimentăm lucruri pe care le-am pierdut şi lucruri pe care nu le-am avut niciodată. în vise, paraliticii pot umbla şi orbii pot vedea.[6] Doctorii au folosit visele ca pe un instrument în punerea diagnosticului; artiştii au fost inspiraţi prin intermediul viselor. Muribunzii găsesc consolare în visele lucide din trecut, vise care estompează limitele conştiinţei şi pun realitatea sub semnul întrebării. Politicienii şi eroii mitologici s-au bizuit pe vise în luarea deciziilor şi le-au invocat pentru a justifica războiul. Conducătorii le-au folosit pentru a face bine (atunci când Gandhi a adus argumente[7] împotriva reducerii libertăţilor civile ale indienilor, în 1919, a spus că visase că în ţară va fi o grevă generală) şi pentru a face rău (casetele video lansate după atacurile de la 11 septembrie îi înfăţişează pe Osama bin Laden[8] şi pe partizanii săi exploatând visele piloţilor, dar şi clădiri de care se izbesc avioane). Chiar şi pentru mai puţin de 3% dintre oamenii care pretind că nu îşi amintesc niciodată visele, este

totuşi important să înţeleagă visele ca fiind o forţă puternică, dar ignorată din spatele lucrărilor de artă celebre, convertirilor religioase şi ale evenimentelor politice.
Ignorarea experienţei noastre onirice actuale reprezintă nu numai o anomalie istorică, ci şi un anume paradox în cultura noastră curentă. Oamenii sunt obsedaţi să afle despre cele mai recente cercetări în legătură cu somnul, deşi cercetătorii nu au ajuns încă la un consens asupra motivului pentru care ne pierdem conştiinţa în fiecare noapte. Dorim să ştim cum ne afectează tiparele de somn monitoarele şi programul vieţii moderne. Dăm click pe studii care ne avertizează că dacă dormim mai puţin de opt ore ne distrugem sănătatea, felul în care arătăm şi fericirea, sau pe studii care ne garantează că este suficient să dormim şase ore şi că unora dintre oameni le sunt de ajuns doar trei sau patru ore de somn.
Deocamdată, ne notăm, urmărim şi ne optimizăm timpul, cumpărând dispozitive portabile şi aplicaţii pentru telefon, pentru a contoriza minutele pe care le petrecem făcând sport, muncind sau practicând un hobby; suferim de „teama de ratare”. Totuşi, ignorându-ne visele, ratăm ocazia de a experimenta aventura şi de a ne stimula sănătatea mentală, ratăm cinci sau şase ani plini de oportunităţi (20%-25% din totalul timpului în care dormim) pe parcursul unei durate medii de viaţă. De obicei, se vorbeşte

despre somn ca fiind un mijloc pentru atingerea unui scop, un instrument ce garantează productivitatea din timpul unei zile, îmbunătăţeşte memoria, reglează metabolismul şi menţine sistemul imunitar în parametrii normali. Dar, precum a întrebat LaBerge: „Dacă trebuie să dormiţi o treime din viaţa voastră[9], aşa cum se pare că trebuie, sunteţi dispuşi să dormiţi şi în visele voastre?”

Până de curând nu a existat o ştiinţă a viselor. Atât din motive practice, cât şi filosofice, misterele visării ţineau de domeniul magiei şi al religiei. Visele nu se potrivesc cu cercetarea în laborator şi sunt greu de povestit în întregime şi, deşi există un nou dispozitiv de scanare japonez care poate „citi” anumite motive onirice, ele rămân imposibil de verificat. Iar oamenii de ştiinţă care au ales să îşi urmeze pasiunea legată de domeniul viselor nu au fost întotdeauna acel gen de ambasadori potriviţi să servească cel mai bine această cauză. Subiectul a atras mai mult decât o parte din ciudaţii geniali – obsedaţii stângaci dispuşi să îşi pună în joc cariera pentru o enigmă pe care era puţin probabil ca ei să o descifreze vreodată. Dar dacă eroii acestei poveşti au depăşit câteodată limitele principiilor etice creând experimente sortite eşecului despre natura telepatică a viselor, insistând că visele pot prezice
viitorul, combinând intuiţia lor cu dovezi, receptivitatea lor i-a ajutat, de asemenea, să

recunoască adevăruri surprinzătoare. Am ajuns să apreciez cât de neclar poate fi acel domeniu – cum oameni de ştiinţă adevăraţi pot admite idei improbabile şi cum pot apărea idei bune din locuri neaşteptate. În ciuda sfaturilor unora dintre colegii ei, psihologul Deirdre Barrett, de la Harvard, a acceptat o lucrare despre percepţia extrasenzorială[10] pentru Dreaming revista academică pe care o editează, justificând: „Din punctul meu de vedere, ceea ce defineşte cercetarea academică este modul de abordare şi proiectarea activităţii de cercetare. Este antiştiinţific să insist în formularea unei concluzii.”

Datorită câtorva norocoase descoperiri în laborator şi a unei recente intensificări a cercetărilor în domeniul somnului, viselor li se acordă, în sfârşit, atenţia cuvenită, câştigând din ce în ce mai multă credibilitate în rândul ştiinţelor. Numărul laboratoarelor din Statele Unite în care se studiază somnul a atins un record absolut; crescând de la 400, în 1998[11], la mai mult de 2 500 astăzi.[12] Am ajuns să apreciem importanţa somnului pentru sănătate; oamenii din întreaga lume cheltuiesc mai mult de 50 de miliarde de dolari pe somnifere[13], iar experţii se aşteaptă ca industria farmaceutică producătoare de medicamente pentru insomnie să continue să crească. Câteva universităţi din Statele Unite au început să ofere cursuri şi chiar programe întregi de studiu al viselor şi de psihologia viselor.

Filosofii[14] s-au îndreptat spre vise considerându-le o legătură între generarea unor teorii care privesc legătura minte-corp şi natura conştiinţei. Noile realizări în domeniul tehnologiei au ajutat şi ele la revoluţionarea studiului viselor, permiţând oamenilor de ştiinţă să strângă mai lesne declaraţii în ceea ce priveşte visele, de la populaţii mai diverse ca niciodată, în secolul XX, cea mai mare parte a cercetării în domeniul somnului a fost efectuată cu studenţi albi. Dar, în ultimii ani, oameni de toate vârstele, din întreaga lume, şi-au încărcat visele pe pagini de internet, precum Dreamboard şi DreamsCloud, iar cercetătorii încep să analizeze bogăţia de date ce se află în cuprinsul lor.

Motivele pentru care visăm s-au dovedit a fi la fel de ciudate şi de puternice pe cât şi-ar putea închipui cineva. Visele joacă un rol crucial în unele dintre cele mai importante sisteme emoţionale şi cognitive ale noastre, ajutându-ne să formăm amintiri, să rezolvăm probleme, să ne menţinem sănătatea mentală.

Atunci când visăm, integrăm informaţii noi în sistemele noastre de cunoaştere preexistente; creierul analizează amestecul de experienţe recente, delimitând cele mai importante amintiri, pentru a fi păstrate pe termen lung. Visarea unei abilităţi noi ne ajută să o stăpânim; exersarea unei sarcini sau a unei noi limbi străine, în vis,

poate fi la fel de eficientă ca şi studiul ei în viaţa reală.
Visele au inspirat poveşti ce au amuzat generaţii de cititori şi au dus la descoperiri ştiinţifice care au schimbat lumea. Să mulţumim viselor pentru inventarea maşinii de cusut şi a tabelului periodic. Sunt prea mulţi artişti şi scriitori de menţionat, inclusiv Beethoven, Salvador Dalí, Charlotte Bronté, Mary Shelley, William Styron, ce datorează viselor crearea celor mai celebre opere ale lor.
Visăm pentru a ne depăşi anxietăţile şi pentru a ne pregăti pentru zilele ce vin; faptul că în vis repetăm pentru concursuri şi examene face ca omoloagele lor din lumea reală să pară mai familiare. Ne confruntăm cu cele mai pesimiste scenarii într-un mediu ostil, aşa încât evenimentul prezent pare a fi o adevărată uşurare. Oamenii care visează noi labirinturi reuşesc să se orienteze mai uşor în cele reale. Studenţii care au coşmaruri în legătură cu examenele îi depăşesc pe colegii lor care nu au astfel de griji. Visarea evenimentelor traumatice ne poate ajuta să ne vindecăm de traume. în schimb, tulburările de dispoziţie, precum depresia, implică o perturbare a visării normale; o minte privată de un somn adânc, de tip REM (Rapid Eye Movement) – atunci când au loc majoritatea viselor – este predispusă la colaps. Gândurile suicidare au fost asociate cu pierderea

capacităţii de a visa sau cu diminuarea capacităţii de a-şi aminti visele.
Visele ne pot ajuta să devenim mai conştienţi de sine; ele scot la suprafaţă nelinişti şi dorinţe profunde, forţându-ne să acceptăm cu curaj speranţe şi temeri pe care nu am recunoscut că le avem. Ele reprezintă o fereastră către subconştientul nostru. Un vis poate fi cheia în recunoaşterea unei probleme emoţionale.
Dacă nu reuşim să facem primii paşi în a ne aminti şi înţelege visele, este ca şi cum am arunca un dar făcut de creierul nostru, fără a ne sinchisi să îl
deschidem. Unele dintre funcţiile cognitive ale visării – cum ar fi ajutorul în formarea memoriei – vor continua să existe indiferent de situaţie, cu condiţia să avem o noapte de somn normal; dacă le dăm atenţie, visele ne vor ajuta să aflăm noi informaţii şi să asimilăm noi experienţe în memoria de lungă durată.
Dar, dacă ne ignorăm visele, ne privăm de unele dintre cele mai puternice beneficii oferite de ele. Acordând atenţie viselor noastre, putem accesa idei care altfel ar dispărea în noapte. Urmărindu-le de-a lungul timpului, putem câştiga încredere în noi atunci când ne confruntăm cu situaţii stresante.
Dacă facem un pas înainte şi discutăm despre visele noastre cu terapeuţi sau doctori, suntem gata să beneficiem de o altă răsplată: visele ne

pot informa despre problemele noastre mentale şi fizice, care altfel ar putea trece neobservate. Iar în cazul în care mergem până la capăt şi ne împărtăşim visele în general – prietenilor cu care suntem pe aceeaşi lungime de undă sau grupurilor de oameni pasionaţi de vise –, putem descoperi o înţelegere mai clară a metaforelor şi simbolurilor lor, uneori complicate. Putem deveni fluenţi în limbajul viselor.

Tradiţia viselor lucide, în Occident, este lungă, dar oamenii de ştiinţă moderni abia au început să le acorde atenţie şi să le cerceteze atent. Deşi relatări despre visele lucide au fost descoperite în lucrările lui Aristotel şi ale Sfântului Augustin, de abia în anii 1970 oamenii de ştiinţă au înţeles cum să studieze fenomenul. Şi, de curând, acele tehnici au dat roade, dezvăluindu-ne puterea terapeutică a viselor lucide şi mijloacele care le induc în mod sigur.

în cursul documentării pentru această carte, am experimentat tehnologii de ultimă oră – precum un tratament pentru coşmaruri bazat pe realitatea virtuală –, dar şi practici primitive în care nu e nevoie decât de propria-mi minte şi probabil şi de hârtie şi creion. Am învăţat mijloace concrete prin care să îmi pot îmbunătăţi aducerea aminte a viselor, să pot scăpa de coşmaruri sau să îmi pot exercita controlul asupra conţinutului viselor. Voi explica ce metode am testat în întregime şi care au funcţionat pentru mine, cum am trecut de la faptul de a-mi

aminti visele doar ocazional la a mi le aminti oricând voiam, şi cum visele pe care mi le aduceam aminte au devenit mai lungi, mai vii şi mai lucide.
Aceasta este o carte despre ştiinţă şi istorie, în care se povesteşte despre modul în care vechile culturi au uitat de vise şi despre modul în care noi le- am redescoperit în cele din urmă. Pe măsură ce aflaţi cât de bogată este viaţa voastră interioară în timp ce dormiţi, îmi imaginez şi sper că veţi dori să vă amintiţi visele mai des şi chiar să experimentaţi visele lucide. Dacă reuşesc să vă conving că visele contează, e posibil să descoperiţi că vă puteţi aminti mai multe vise fără a face un efort deosebit; doar faptul că sunteţi curioşi în legătură cu visele voastre este deseori de ajuns pentru a vă îmbunătăţi experienţele pe care le aveţi în vis. O altă cale uşoară de a vă îmbunătăţi reamintirea viselor este ca la trezire să petreceţi puţin mai mult timp gândindu-vă la ce aţi visat; citind această carte, veţi atinge acest scop. (Oamenii mi-au spus deseori că după ce au stat de vorbă cu mine despre cartea mea, au avut vise neobişnuit de lucide.) O bună reamintire a viselor este o condiţie obligatorie pentru a avea vise lucide; dacă începeţi să ţineţi un jurnal de vise acum, veţi avea un avantaj când voi explica mai târziu cum să vă induceţi vise lucide.
Este o mare bucurie să pornim în această călătorie. întrebările sunt vechi de când lumea,

iar datorită faptului că cercetătorii au făcut progrese în acest teritoriu misterios, uneori s-au trezit mergând pe aceleaşi drumuri ca şi strămoşii lor. Dar noile cercetări în ştiinţă şi psihologie, într-o dificilă colaborare cu credinţele mistice străvechi, aruncă o lumină mult aşteptată asupra semnificaţiei şi scopului viselor.

Stephen LaBerge şi Howard Rheingold, Exploring the World of Lucid Dreaming (New York: Ballantine, 1990), p. 9.

Jayne Gackenbach, „An Estimate of Lucid Dreaming Incidence", Lucidity 10 (1991): p. 231; Michael Schredl şi Daniel Erlacher, „Frequency of Lucid Dreaming in a Representative German Sample", Perceptual and Motor Skills 112, nr. 1 (2011): p. 104-108, doi: 10.2466/09.PMS.112.1.104-108.

LaBerge şi Rheingold, Exploring the World of Lucid Dreaming, p. 171.

William V. Harris, Dreams and Experience in Classical Antiquity (Cam- bridge, MA: Harvard University Press, 2009), p. 91.

David Burton, Buddhism: A Contemporary Philosophical Investigation (Londra: Routledge, 2017), p. 103.

Uma Majmudar, Gandhi's Pilgrimage of Faith: From Darkness to Light (Albany: State University of New York Press, 2005), p. 171.

Iain R. Edgar, The Dream in Islam: From Qur'anic Tradition to Jihadist Inspiration (New York: Berghahn, 2011), p. 66-70.

Patrick McNamara, „People Who Don't Dream Might Not Recall Their Dreams”, Psychology Today, 25 octombrie 2015, https://www.psychologytoday.com/blog/dream-catcher/201510/people-who- dont-dream-might-not-recall-their-dreams.
Stephen LaBerge, Lucid Dreaming (Los Angeles: J.P. Tarcher, 1985), e-text.
Simon Sherwood et al., „Dream Clairvoyance Study II Using Dynamic Video-Clips: Investigation of Consensus Voting Judging Procedures and Target Emotionality”, Dreaming 10, nr. 4 (2000): pp. 221-236.
„American Academy of Sleep Medicine Accreditation: Facts 06 04 08”, https://aasm.org/resources/factsheets/accreditation.pdf.
Lynn Celmer, „Demand for Treatment of Sleep Illness Is Up as Drowsy Americans Seek Help for Potentially Dangerous Conditions”, American Academy of Sleep Medicine, 19 decembrie 2012, https://aasm.org/demand- for-treatment-of-sleep-illness-is-up-as-drowsy-americans-seek-help-for-potentially-dangerous-conditions/.
„$79.85 Billion Sleep Aids Market by Product and Sleep Disorder – Global Opportunity Analysis and Industry Forecast, 2017-2023 – Research and Markets”, Business Wire, 5 mai 2017, https://www.businesswire.com/news/home/20170505005558/en/79.85- Billion-Sleep-Aids-Market-Product-Sleep.

Jennifer M. Windt, Dreaming: A Conceptual Framework for Philosophy of Mind and Empirical Research (Cambridge, MA: MIT Press, 2015).

1. Cum am uitat de vise

Până în secolul al XlX-lea visele au fost considerate ca făcând parte mai curând din domeniul spiritualităţii, decât din cel al ştiinţei. în diverse tradiţii religioase visele au fost considerate ca fiind un canal prin care oamenii obişnuiţi ar putea experimenta o altă lume şi prin care profeţii ar putea prooroci voinţa zeilor. Iosif, personajul biblic din Vechiul Testament, şi-a câştigat funcţia la curtea regală tălmăcind visele faraonului, explicând că cele şapte vaci grase şi cele şapte vaci slabe reprezentau venirea a şapte ani de belşug şi a şapte ani de foamete. Se spune că azanul – chemarea la rugăciune a musulmanilor – a fost inspirat dintr-un vis al unuia dintre adepţii lui Mahomed. Propriile vise ale lui Mahomed[15] i-au adus alinare în momentele de îndoială şi i-au dat confirmarea că era pe calea cea dreaptă. Scriptura hindusă ne învaţă[16] că visele conţin predicţii si-gure, deşi ciudate; pierderea unui dinte în vis prezice moartea, în timp ce un coşmar în care eşti decapitat este semn de viaţă lungă. Se presupune că naşterea lui Buddha a fost vestită de un vis în care mama lui, regina Maya, a văzut un elefant alb care ducea o floare de lotus şi mergea în jurul ei, iar apoi a intrat în pântecele ei.

Visele au fost deseori recunoscute ca fiind ferestre către viitor. în lumea antică, doctorii le considerau ca pe un fel de raze X magice, consultându-le pentru a obţine indicii despre prognosticurile pacienţilor lor. „începutul bolilor şi al altor stări maladive care sunt pe cale să ne afecteze corpul”[17], scria Aristotel în secolul al IV-lea înainte de Hristos, „este probabil mai evident în somn decât în stare de veghe.” Medicul grec Hipocrate[18] se delecta cu puterea viselor în diagnosticare, adoptând abordarea literală. Susţinea, de exemplu, că visele cu râuri repezi semnificau un surplus de sânge în corp. Câteva secole mai târziu, medicul Galen a pretins că „a salvat mulţi oameni aplicând un tratament prescris într-un vis”.[19] El considera esenţial să îi întrebe pe pacienţii lui ce au visat, aşa cum îi întreba ce simptome au şi îşi lua în serios chiar propriile vise; el a pus pe seama unui vis şi alegerea drumului său în viaţă: Asclepios, iubitul zeu al vindecării şi al viselor, i-a ordonat să devină chirurg.
Zeul grec al visului a inspirat nivelul de adorare al cultului său. Timp de mii de ani – multă vreme după ce civilizaţia care l-a inventat s-a prăbuşit –, pelerini şi invalizi au călătorit din întreaga zonă a Mediteranei să îl venereze la templul său din Epidaur, pentru a dormi într-un sanctuar intern numit abaton şi pentru a se ruga pentru găsirea unui diagnostic sau pentru a avea un vis prin care să îşi găsească vindecarea. Relicvele

descoperite la sanctuarele lui Asclepios – membre şi capete din teracotă, un deget cu un nodul canceros – atestă marile puteri pe care se credea că le posedă. O inscripţie[20] ne povesteşte despre un bărbat numit Lucius, care a călătorit până la templul lui Asclepios, la Roma, din cauza unei dureri de piept. Acolo, a visat cum i s- a ordonat să strângă cenuşa din altar, să o amestece cu vin şi apoi să aplice acest elixir în locul dureros. O altă inscripţie descrie un vis al unui soldat orb, care a primit în vis instrucţiuni cum să facă un balsam din miere şi din sângele unui cocoş alb, cu care să se ungă pe ochi. Visele pot fi atât de realiste, sursele lor atât de enigmatice şi efectele lor atât de puternice încât explicaţiile supranaturale pot părea aproape logice. Visele în care se comunică cu Dumnezeu sau în care apar persoane decedate pot insufla un sentiment de teamă şi celui mai convins ateu sau pot îndemna la mai multă spiritualitate înclinată spre minune dacă au depăşit un anumit prag al lumii spirituale. Visele ne pot schimba chiar şi credinţele. Un misionar metodist se plângea odată[21] că sarcinile lui „deveneau mult prea adesea rigide în ceea ce priveşte religia şi rugăciunile, nu din cauza predicării, ci cel mai frecvent datorită unui avertisment primit în vis”. Unii savanţi chiar afirmă[22] că religia însăşi îşi are originea în vise şi în încercările noastre de a le înţelege. Psihologul Kelly Bulkeley şi expertul în

neurologie Patrick McNamara cred că noi am inventat contextele religioase ca un mod de a înţelege experienţa mistică firească a visului. Chiar şi visele obişnuite ne fac să plonjăm în lumi alternative, universuri cu reguli diferite sau în care nu există reguli, unde oamenii se transformă în monştri şi unde fiinţe supranaturale sunt direct interesate de problemele voastre personale – lumi asemănătoare cu cele din mituri. Viziunile pe care le avem în somn sau în stare de veghe ne propulsează în căutarea răspunsurilor. Unele cercetări sugerează că schizofrenicii, a căror boală se caracterizează prin halucinaţii, sunt mai înclinaţi spre religiozitate decât restul populaţiei. Visele sunt un mecanism puternic pentru generarea conceptelor religioase şi a agenţilor supranaturali – fiinţe inteligente, non-umane care par să aibă voinţă proprie. Atunci când psihologii Richard Schweickert şi Zhuangzhuang Xi[23] au analizat o mostră dintr-un raport de vise care fusese încărcat pe siteul DreamBank, unde oamenii îşi împărtăşesc visele, au descoperit o medie de aproximativ nouă situaţii pe vis de „teorie a evenimentelor minţii", în care cel care visează atribuie unui personaj din vis o acţiune independentă sau sentimente. („Unui vampir îi era teamă de şeful vampirilor"; „un cadavru viu dorea să plece", „cineva era uluit" atunci când cea care visa mergea cu scaunul cu rotile pe

masă.) în vise oamenii atribuie motive şi emoţii persoanelor pe care le-au inventat, în acelaşi mod în care ghicesc voinţa spiritelor şi a zeilor. Bulkeley şi McNamara au atras atenţia asupra faptului că se pot face comparaţii între modul în care oamenii se chinuie să afle semnificaţia viselor şi modul în care analizează textele religioase. „De fiecare dată când încercăm «să citim» un vis, anticipăm simultan faptul că medităm la evenimentele şi imaginile din vis, de câteva ori pe zi, în decursul unei zile." McNamara[24] a scris în revista Aeon: „La urma urmei, este practic imposibil să înţelegi un vis de prima dată... Aceeaşi orientare interpretativă paradoxală survine, de asemenea, atunci când citim sfintele scripturi sau ascultăm povestiri religioase ori încercăm să interpretăm propriile experienţe religioase (dacă suntem credincioşi)." Trezirea dintr-un vis lucid, la fel ca şi închiderea unei cărţi sfinte, este doar începutul procesului interpretativ; în nici unul din cazuri nu acceptăm experienţa ca atare. în schimb, ne delectăm cu puterea naturală a memoriei ştiind că vom reveni la el. Curând vom discuta din nou despre text sau despre vis şi îi vom analiza semnificaţia, iniţiind un ciclu de „nesfârşită exegeză, interpretare şi reinterpretate", ducând la „noi semnificaţii" sau chiar la „noi metode ritualice".
Schimbările neurochimice care au loc în timpul somnului de tip REM ne pregătesc creierul nu numai să genereze, dar să şi creadă viziuni

extraordinare. Dopamina – neurotransmiţătorul asociat cu plăcerea şi cu recompensa – creşte brusc, la fel ca şi acetilcolina, o substanţă chimică implicată în formarea memoriei. De asemenea, creşte şi activitatea în centrii emoţiilor din creier – în amigdală şi în întreg sistemul limbic. în acelaşi timp, scade activitatea cortexului prefrontal dorsolateral – zona principală implicată în gândirea raţională şi în luarea deciziilor – şi scad şi nivelurile de serotonină şi noradrenalină, care sunt asociate autocontrolului. Rezultatul este un mediu de acţiune perfect pentru substanţele chimice, pentru viziuni dramatice şi psihologice intense: sunt activate părţile din creier care produc emoţii, în timp ce zonele care le controlează îşi reduc activitatea. „Oamenii s-au întrebat dintotdeauna de ce visele par să genereze idei religioase atât de uşor", a spus McNamara. „Visele au un mecanism cognitiv natural de a produce acest concept de agent supranatural."
Chiar şi în perioade de scepticism relativ s-a crezut pe scară largă că visele au o origine supranaturală. în plin Iluminism, occidentalii raţionali încă îşi mai consultau visele pentru sfaturi şi pentru a arunca o privire în viitor. „Interpreţii viselor din America, la începuturile sale, erau la fel de răspândiţi ca şi falsificatorii, vânzătorii de leacuri şi alţi şarlatani", a scris istoricul Andrew Burstein[25] în Lincoln a visat că a murit: Viziunile din miez de noapte ale

americanilor remarcabili din timpuri coloniale până la Freud. Ghiduri absurde de interpretare a viselor („Este bine să visaţi culorile alb, violet, roz şi verde; culorile maro şi negru sunt mai degrabă prevestitoare de rău.”) au fost tipărite în număr foarte mare. Ziarele au publicat poveşti moralizatoare despre proşti care nu au ţinut cont de visele lor. Freeman's Oracle, din New Hampshire, povesteşte despre soţia unui tânăr marinar care a visat cadavrul soţului ei plutind în mare şi l-a implorat pe soţul ei să nu se alăture căpitanului lui la cina de pe punte; el a ignorat avertismentul femeii şi s-a înecat.

Visele nu erau doar domeniul oamenilor fără educaţie sau al celor superstiţioşi. Ezra Stiles, preşedintele Universităţii Yale în secolul al XVIII-lea, a consemnat cu sârguinţă în jurnalele lui visele profetice ale cunoştinţelor sale. Preşedintele John Adams şi doctorul Benjamin Rush şi-au scris unul altuia despre visele lor, întrecându-se să vadă cine se bucura de experienţe onirice mai bogate. Adams a fost în mod special mişcat de un vis în care explica faptul că animalele de la grădina zoologică – lei, elefanţi, lupi – ar trebui să formeze un „guvern suveran”.

Ritmul rapid al noutăţilor tehnologice din secolul al XIX-lea au stimulat interesul occidentalilor pentru supranatural. Oamenii obişnuiţi,

impresionaţi de noua lor abilitate de a călători şi de a comunica la distanţe cândva de neimaginat, se întrebau dacă fantomele şi clarvăzătorii erau mult mai fantastice decât calea ferată şi telegraful. în anul 1880, un grup de savanţi şi filosofi britanici eminenţi au format Societatea pentru Cercetări Fizice. Ei au adunat poveşti despre transferul gândurilor şi despre apariţii de fantome şi au alcătuit un dosar de 1 000 de pagini în favoarea existenţei paranormalului. Au trimis prin poştă chestionare la mai mult de 5 000 de oameni, rugându-i să ofere detalii despre visele în care prevăzuseră moartea unei persoane, care mai târziu avea să moară, şi au tras concluzia că aceste vise erau prea des considerate a fi simple coincidenţe. Ziarele au publicat visele cititorilor despre chestiuni politice de parcă s-ar fi aşteptat ca ele să conţină indicii despre viitorul ţării. Ziarul New York World al lui Joseph Pulitzer a anunţat o competiţie naţională „cel mai bun vis", provocând sutele de mii de cititori ai ziarului să scrie cele mai spectaculoase viziuni ale lor. Câştigătorul – „Cel mai Bun Visător", declarat de către Julian, fiul lui Nathaniel Hawthorne – era un fost profesor din Maryland, care şi-a semnat scrisoarea J.E.J. Buckey. într-o seară, a scris Buckey, a visat că împuşcase un străin şi că stătea lângă el în timp ce din gâtul victimei ţâşnea sânge. Ziua următoare, în timp ce mergea

către serviciu, încercând să îşi revină din vis, a afirmat că l-a zărit pe omul din coşmarul său. Iar omul acela se pare că l-a recunoscut şi el; s-a întors către Buckey şi l-a implorat să nu tragă. Buckey era sigur că a înţeles ce s-a întâmplat: „Visaserăm amândoi acelaşi vis”.

în anii 1850, doctorul francez Louis Alfred Maury[26] a devenit unul dintre primii oameni de ştiinţă care a experimentat studiul viselor în mod empiric. Folosindu-se pe el însuşi drept cobai, s-a jucat cu mediul său extern, să vadă dacă ar putea să îşi influenţeze propriile vise. A pus un asistent să îl gâdile la nas cu o pană în timp ce dormea şi a visat că îi era smulsă o mască de pe faţă. Altădată, cineva i-a picu-rat apă pe frunte şi a visat că transpira şi bea vin. Astfel a ajuns la o concluzie radicală: visele nu vin de la zei, ci sunt influenţate de lumea înconjurătoare.

A mai trecut un secol până ce oamenii de ştiinţă au apreciat rolul viselor în rezolvarea problemelor, dar în 1892, biologul Charles Child[27] a întrebat 200 de studenţi de la universitate dacă îşi dăduseră vreodată seama de ceva din visul lor care i-a ajutat să rezolve o provocare din viaţa reală. Aproximativ 40% dintre studenţi au răspuns afirmativ; câţiva au afirmat că rezolvaseră probleme de algebră în vis. Unul şi-a amintit o situaţie din şcoala primară, când un vis îl ajutase să îşi facă tema,

oferindu-i în dimineaţa următoare un pasaj din Virgiliu tradus perfect.
La începutul secolului XX, Sigmund Freud a ridicat visele la un nou statut, conferindu-le pentru prima oară un anumit grad de legitimitate academică. El a făcut ca visele să fie obiectivul principal al noii discipline a psihanalizei, elogiindu-le ca fiind „drumul regal către activităţile inconştiente ale minţii". „Psihanaliza se bazează pe analiza viselor", a declarat el. Examinând visele, el a susţinut în Interpretarea viselor[28] că pacienţii – sau psihanaliştii lor – ar putea descoperi dorinţele lor secrete şi ar putea dezlega misterele subconştientului, dându-le posibilitatea să le trateze nevrozele. De vreme ce visele provin din propria noastră minte, fiecare parte a visului – străini, iubiţi, obiecte neînsufleţite – simbolizează un anumit aspect al sinelui.
Una dintre cele mai radicale afirmaţii ale lui Freud a fost faptul că visele reprezintă împlinirea dorinţelor; ele ne permit satisfacerea dorinţelor de care suntem conştienţi, precum şi a dorinţelor pe care nu le putem conştientiza nici măcar noi. Dorinţa poate fi la fel de profundă ca întoarcerea în copilărie şi protejarea iubirii de un părinte îndepărtat din punct de vedere emoţional sau poate fi la fel de simplă ca nevoia de a diminua accesele de foame simţite în toiul nopţii. Când avea un an şi şapte luni, fiica lui Freud, Anna, a

vomat după ce s-a îndopat cu căpşuni şi restul zilei nu i s-a mai permis să mănânce, în noaptea aceea, Freud a auzit-o strigând în somn: „Anna Feud, căpşună, afină, omletă, pap!" Tatăl ei a presupus că fata îşi satisfăcea foamea în vis.
De obicei, dorinţa nu este atât de transparentă. Freud credea că natura indirectă a viselor constituie un strat de protecţie care ne permite să dormim noaptea fără a fi copleşiţi de problemele conţinute în partea fundamentală a viselor; aşa cum ochelarii de soare ne protejează retinele de lumina directă a soarelui, la fel şi visele ne protejează de lucrurile cărora nu le putem face faţă. Freud a făcut o distincţie între „conţinutul manifest" al visului (subiectele şi imaginile aşa cum ni le amintim) şi „conţinutul său latent" (dorinţele reprimate care le inspiră). El a crezut că pe parcursul unei zile mintea este monitorizată de un mecanism numit cenzură, ţinând la distanţă gândurile inacceptabile sau periculoase şi bănuia că în timpul somnului cenzura nu mai funcţionează, lăsând unele din gândurile nepotrivite să pătrundă în teritoriul conştientului.
în unele vise conţinutul latent este complet deghizat; în altele, cum ar fi visele copiilor, este mult mai accesibil. Gândurile latente ambigue sunt transformate în conţinut manifest mai uşor de descifrat, prin ceea ce Freud a numit „proces de transformare al conţinutului latent al viselor în conţinut manifest". Lucrând în sens invers,

trecând prin procesele sale componente – condensarea, înlocuirea, examinarea simbolisticii şi elaborarea secundară – ar trebui să permită psihanalistului să descifreze semnificaţia visului şi să identifice miezul problemei.
Prin condensare sunt întreţesute elementele vieţii celui care visează, invalidând legile timpului şi spaţiului. Un personaj poate avea corpul unei persoane, dar numele alteia, sau poate apărea într-un cadru nepotrivit. O cunoştinţă din şcoala generală ar putea fi întâlnită la birou; o mustrare pe care aţi aştepta-o de la un părinte ar putea fi făcută de o persoană publică. Este una dintre cele mai tulburătoare caracteristici ale viselor. După cum reflecta Milan Kundera[29] în romanul Identitate, visele „impun o echivalenţă inacceptabilă între perioade diferite ale vieţii, o actualizare la realitatea imediată a tot ceea ce a experimentat vreodată o persoană; ele discreditează prezentul negându-i statutul său privilegiat”.
într-un proces înrudit, înlocuirea, mintea adormită amestecă lucrurile importante cu cele irelevante. Lucrurile banale pot părea a fi subiectul principal; esenţa visului poate apărea ca un detaliu minor. Prin figurabilitate, gândurile sunt transformate în imagini şi simboluri vizuale. Freud a comparat acest proces cu scrierea unei poezii; aşa cum poetul creează versuri din sentimente şi idei, tot aşa şi cel care visează creează imagini din gândurile latente. în

procesul final, elaborarea secundară, mintea se supune tendinţei sale naturale de a face ordine în dezordine şi de „a umple golurile din structura visului cu bucăţele şi cu petice”, unind elementele disparate ale visului într-o poveste cu un anumit grad de coerenţă.
Majoritatea copleşitoare a simbolurilor din vise, în opinia lui Freud, se referă la sex sau la părţi anatomice. Lista obiectelor care reprezintă „organul sexual masculin” include toate „obiectele alungite”, umbrele (a căror deschidere „poate fi asemănată unei erecţii”), cuţite, puşti, ciocane, arme şi unelte,
pălăria unei femei, cravata unui bărbat, deoarece atârnă în josul corpului şi „toate aparatele şi dispozitivele complicate”. Pe de altă parte, femeile şi pântecele lor se substituie, în vis, prin simboluri care includ obiectele goale pe dinăuntru precum cutii, scrinuri, bufete de bucătărie; vapoare şi alte ambarcaţiuni; camere, pentru că au intrări; mese „pentru că nu au contururi proeminente”. Urcarea sau coborârea de pe o scară semnifică un contact sexual. Copiii simbolizează organele genitale „deoarece bărbaţii şi femeile au obiceiul de a se referi cu afecţiune la organele lor genitale ca la «ăla micul», «aia mica», «micuţul sau micuţa». Joaca cu un copil este, prin extensie, un simbol pentru masturbare. Freud i-a spus insistent unei paciente că roz, culoarea pe care ea o asocia

nuanţei „garoafelor”, reprezintă de fapt dorinţa ei „carnală”.
Un pacient afectat de această nouă teorie a viselor a fost un aristocrat rus numit Sergei Pankejeff. Freud s-a referit la el denumindu-l „Omul Lup”. După ani întregi de psihanaliză, ce s-au soldat cu eşec, Freud a decis că depresia lui Pankejeff avea legătură cu o traumă suferită în copilărie, de care el uitase. Decizia lui Freud s-a datorat faptului că Pankejeff nu îşi amintise de un coşmar pe care îl avusese în acea perioadă. în visul pe care îl avusese când avea în jur de patru ani, Pankejeff observase o haită de lupi albi stând pe ramurile copacului din faţa ferestrei lui, iar el se uita la ei îngrozit, din pat. Freud a menţionat faptul că lupii nu se mişcau şi a tras concluzia că pacientul tânjise după linişte, deoarece fusese martor la agitaţia şi violenţa de acasă, din familia lui. Freud a extrapolat, în mod creativ, că Omul Lup intrase odată în camera părinţilor lui, în timp ce aceştia făceau dragoste.
Interpretarea viselor a fost un fiasco în 1900; după şase ani de la publicare, fuseseră vândute doar câteva sute de copii. Dar în anii următori a devenit notorie, la fel ca şi repu-taţia mişcării psihanalitice a lui Freud, determinând o nouă abordare a viselor în această profesie. Unul dintre primii admiratori ai lui Freud a fost medicul psihiatru în devenire Cari Jung. în propria viaţă, Jung a crezut în visele lui, lăsându-se ghidat de ele în luarea deciziilor importante.

Când a absolvit şcoala, nu se putea hotărî ce să studieze mai departe; era fascinat de ştiinţă, dar era captivat, în mod egal, şi de istorie şi filosofie. Claritatea în gândire a obţinut-o datorită a două vise remarcabile pe care le-a avut. într-unui dintre ele, a visat că mergea de-a lungul fluviului Rin, când, deodată, a dat peste un mormânt. S-a oprit să sape şi s-a înfiorat
când a descoperit o grămadă de oase preistorice. în al doilea vis, a dat peste o baltă cu apă limpede într-o pădure întunecată; când s-a uitat în apă a văzut un animal acvatic care strălucea. Jung s-a trezit din aceste vise cu „ o dorinţă intensă de cunoaştere". Ele au confirmat pasiunea lui pentru natură şi şi-a început bucuros studiile universitare pentru o carieră în ştiinţă şi medicină. în 1906, Jung i-a trimis lui Freud o scrisoare prin care îl linguşea şi astfel cei doi au început o corespondenţă înflăcărată. S-au cunoscut personal anul următor şi au vorbit aproape 13 ore. Freud a simţit că în sfârşit găsise protejatul demn de încredere pe care îl căutase. „Dacă eu sunt Moise, atunci tu eşti Iosua şi vei intra în posesia tărâmului făgăduinţei din psihiatrie", i-a scris Freud lui Jung în 1909. El l-a numit pe Jung „fiul lui cel mare"[30], „prinţul său moştenitor".
Dar curând au apărut fisuri în relaţia lor. Freud s-a simţit ameninţat de bărbatul mai tânăr şi a dezaprobat interesul lui faţă de supranatural, iar lui Jung a ajuns să-i displacă condescendenţa lui

Freud. Una dintre neînţelegerile lor vehemente – care au dus la despărţirea lor în 1913-a fost legată de influenţa sexualităţii asupra subconştientului. Jung l-a criticat pe Freud pentru că refuza să ia în considerare faptul că subconştientul este mai mult decât un loc propice pentru dorinţele primare şi a contestat concentrarea obsesivă a lui Freud asupra sexului în interpretarea viselor şi în psihanaliză în general. El era de acord că visele dezvăluie dorinţele reprimate, dar a insistat că acele dorinţe cuprind mult mai mult decât fanteziile sexuale. „Visul oferă imaginea adevărată a stării subiective, în timp ce conştientul neagă că această stare există sau o recunoaşte cu greu", a scris Jung în Omul modern în căutarea sufletului. „Visele ne informează despre secretele vieţii interioare şi îi dezvăluie visătorului factorii ascunşi ai personalităţii lui. Atâta timp cât rămân nedescoperiţi, aceştia îi tulbură starea de veghe şi se demască doar sub formă de simptome." Jung a crezut că subconştientul fiecărui individ este susţinut de un strat mai profund[31], care nu derivă din experienţa proprie şi nu este o achiziţie personală, ci este înnăscută. Noţiunea lui de „inconştient colectiv" este o structură psihică de bază, împărtăşită de toată umanitatea, construită pe o serie de simboluri şi instincte care datează din timpuri străvechi. Ea este compusă din arhetipuri, precum Bătrânul înţelept sau Mama, care „se găsesc în toate

timpurile şi la toate popoarele" şi le întâlnim în mituri, artă, religie,
halucinaţii psihotice şi în vise. Sufletul este alcătuit din două arhetipuri complementare, animus (care reprezintă energia masculină a femeii) şi anima (care reprezintă latura feminină a bărbatului). Arhetipul umbrei cuprinde latura întunecată şi animalică a personalităţii. Cel mai important arhetip, Sinele, reprezintă fuziunea dintre conştient, subconştient şi a diferitelor componente ale personalităţii. Aşa cum corpul se reglează singur, menţi- nându-şi temperatura normală, la fel şi psihicul contribuie la obţinerea echilibrului între conştient şi inconştient. în opinia lui Jung, bărbatul trebuie să accepte îndeajuns de mult din latura sa feminină pentru a relaţiona cu femeile, iar femeia trebuie să integreze şi latura ei masculină, fără a-i permite să o copleşească (ca nu cumva să devină prea competitivă sau prea interesată de viaţa din afara căminului). Aspectele umbrei nu ar trebui să fie eliminate, ci integrate.
Jung a crezut că visele ar putea ajuta oamenii să identifice părţi ale psihicului lor care fuseseră umbrite sau neglijate. Unul dintre pacienţii săi[32], un tânăr, a visat că tatăl lui conducea în mod nesăbuit, maşina înclinându-se până când, în cele din urmă, s-a izbit de un zid. Şocat, fiul şi-a certat tatăl, care doar râdea, iar fiul şi-a dat seama că tatăl său era băut. în stare de conştienţă, tânărul îl idolatriza pe tatăl său, un

bărbat responsabil, de succes, care nu ar fi făcut niciodată ceva atât de periculos. Şi atunci de ce l-a distribuit, în vis, pe tatăl său în acest rol ce nu îl caracteriza? în cursul conversaţiilor lor, Jung a realizat că tânărul era prea dependent de aprobarea tatălui său; preocuparea lui în legătură cu părerile tatălui său interferau cu propria dezvoltare. Subconştientul bărbatului, a decis Jung, restabilea un echilibru, punându-l pe fiu într-o lumină pozitivă, iar pe tatăl său într-o lumină negativă. Această interpretare a rezonat cu tânărul pacient, care a fost de acord că trebuia să se oprească din a mai da atâta importanţă părerii tatălui lui.

La începutul secolului XX, a mai existat un curent care a ajutat la îndreptarea atenţiei occidentalilor către vise. Antropologii şi etnologii îşi manifestau o preocupare nouă, mai serioasă pentru cultura vecinilor lor băştinaşi. Prin anii 1920, erau la modă artele şi meşteşugurile amerindiene[33], iar intelectualii experimentau halucinogenele în saloanele din New York şi erau fascinaţi de veneraţia amerindienilor pentru vise. în multe culturi indigene, visele au fost tratate ca reprezentând o punte ce
leagă lumea noastră de lumea de dincolo, un teritoriu sacru unde spiritele şi strămoşii comunică cu cei vii. Un vis despre un animal puternic ar putea fi interpretat ca semn că vânarea acelui animal va fi încununată cu succes. „Indienii irochezi au, la drept vorbind, o singură

divinitate – Visul", a scris misionarul iezuit Jacques Fremin[34] în 1669. „Lui îi dau ascultare şi îi urmează ordinele cu cea mai mare precizie." (E posibil ca misionarii să nu fi înţeles nuanţele sistemelor de credinţe locale, dar declaraţiile lor i-au încântat pe occidentali.) Fremin şi-a amintit cum a reacţionat un bărbat irochez la un vis despre îmbăiere: „Când s-a trezit, a alergat la câteva colibe şi i-a rugat pe prietenii săi să toarne un ibric de apă pe el, în ciuda gerului de afară." O altă cunoştinţă de-a lui Fremin a călătorit 804 kilometri până la Quebec, pentru că visase că a cumpărat un câine de acolo. Indienii irochezi se simţeau obligaţi să interpreteze atât visele, cât şi coşmarurile pe care le aveau. Un misionar a afirmat că a privit un bărbat din tribul Huron tăindu-şi propriul deget[35] după ce visase că îi fusese amputat.

Misionarul Jean de Brebeuf, care şi-a petrecut cea mai mare parte din viaţă încercând să convertească la creştinism indienii din tribul Huron, a scris, de asemenea, despre respectul pe care îl aveau localnicii pentru vise. „Au o credinţă în vise care depăşeşte toate credinţele"[36], a scris el. După cum a înţeles Brebeuf, ei au ţinut cont de ordinele primite în vis, oricât de arbitrare sau elaborate erau. Atunci când unul dintre vecinii lui a visat că pregătea o petrecere, a alergat acasă la Brebeuf în toiul nopţii, l-a sculat din somn şi l-a rugat să îi împrumute un ibric. Dacă o persoană bolnavă visa că o partidă

de lacrosse ar putea să alunge demonul care îl îmbolnăvea, atunci „oricât de neimportantă putea fi acea persoană, veţi vedea un teren bun unde echipele a două sate se vor lupta pentru supremaţie în lacrosse”.

Când antropologul Jackson Steward Lincoln[37] s-a integrat în grupurile indigene 300 de ani mai târziu, a descoperit că era intactă credinţa lor în vise. Indienii Navajo pe care i-a întâlnit i-au explicat că faptul de a da mâna, în vis, cu o persoană decedată era asemănător cu o sentinţă la moarte. (Cu ajutorul unor ritualuri complicate şi cu puţin noroc, se putea evita un dezastru prezis de un vis.) Indienii Crow credeau că visele şi viziunile determinau întregul drum în viaţa unei persoane; succesul era atribuit viselor bune, iar eşecul era pus pe seama absenţei lor. Bărbaţii din tribul Crow făceau lucruri elaborate pentru a ademeni visele; probabil că se izolau în munţi, cărau un bizon în
spate sau îşi tăiau articulaţiile degetelor, ca ofrandă.

într-un ritual de iniţiere larg răspândit, numit „căutarea viziunii”, adolescenţi privaţi de somn erau trimişi în sălbăticie, singuri, să postească şi să se roage. Fiecare băiat rămânea în pădure, deseori timp de câteva nopţi, până ce avea un vis lucid despre un animal, fapt ce îi garanta cunoştinţe secrete şi puteri supranaturale.

„Ritualul a fost conceput în mod deliberat[38] pentru a pune copilul într-o condiţie de durere

fizică extremă şi suferinţă emoţională – izolat din punct de vedere social, privat de mâncare şi de apă, expus forţelor naturii şi vulnerabil la atacurile animalelor sălbatice", a scris Kelly Bulkeley în Visul în religiile lumii. „Judecate după standardele legilor americane contemporane, aceste practici ar fi probabil considerate abuzuri asupra copiilor." După standardele amerindiene, ele sunt, de fapt, contrariul; căutarea viziunii este un privilegiu, o oportunitate pentru a avea o experienţă profund religioasă. Valoarea ei nu este doar spirituală, ci şi socială – supravieţuirea din periculosul ritual de iniţiere ar ajuta iniţiatul să câştige un statut în cadrul tribului.

„Visul reprezintă adevărata experienţă[39], care nu se poate deosebi de realitatea din starea de veghe…, ci este mai degrabă diferit faţă de ea în mod semnificativ", aşa a rezumat atitudinea gazdelor ei faţă de vise Michele Stephen, antropolog care trăia în Mekeo, Papua Noua Guinee, în anii 1970. Pentru cei din tribul Mekeo visul reprezenta activitatea sufletului pe timpul nopţii, care, se eliberează de trup în timpul somnului. El „permite oamenilor să acceseze un tărâm al cunoaşterii şi al puterii, care, de obicei, este ascuns de ei", dându-le indicii despre viitor şi o introspecţie în dorinţele şi intenţiile secrete ale altor membri ai tribului. Dacă un vrăjitor ar dori să vorbească în vis cu o rudă decedată, ar putea să ia o bucată din corpul ei – „de obicei un

deget, resturi de unghii tăiate sau păr luat de la un cadavru înainte de înmormântare şi păstrat special pentru acest scop" – şi recita o incantaţie deasupra ei. Dacă cineva ar visa că a fost rănit într-o luptă sau atacat de un animal sălbatic, ar evita locurile publice săptămâni întregi. După ce a călătorit 128,7 kilometri ca să meargă la şcoală, un tânăr viitor profesor a visat că a rămas captiv într-un loc cuprins de flăcări, plin de spirite malefice. Şi-a interpretat coşmarul ca pe un semn că zeii îl vor pedepsi dacă şi-ar părăsi familia ca să îşi urmeze propriile ambiţii, aşa că a renunţat la planuri şi s-a mutat acasă. Visele nu se supun ierarhiilor sociale obişnuite: bărbaţi şi femei,
tineri şi bătrâni, toţi au avut vise profetice care au determinat acţiuni colective. Dacă cineva visa că a prins un peşte cu un cârlig, atunci întregul sat trebuia să se mobilizeze împotriva apariţiei iminente a spiritelor malefice. După cum a explicat un bărbat din tribul Mekeo: „întregul sat este condus de vise".
Antropologul canadian Sylvie Poirier[40], care a locuit cu aborigenii australieni în Marele Deşert Victoria în anii 1980 şi 1990, se minuna şi ea de interconectarea viselor cu viaţa de zi cu zi. „Era destul de frecvent ca oamenii să îşi împărtăşească visele, după bunul lor plac, în special în jurul unui foc de tabără unde prietenii şi rudele se strânseseră pentru ceaiul de

dimineaţă”, a scris ea. „Pentru Rarâmuri[41], populaţia indigenă din nord-vestul Mexicului, întrebarea «Ce ai visat azi noapte?» rivaliza doar cu «De câte ori ai făcut sex?», fiind cel mai popular salut matinal între bărbaţi”, conform unui cercetător care s-a integrat în comunitatea lor în anii 1970 şi 1980. Vorbitul despre vise nu se limita doar la conversaţiile matinale. Cei din tribul Rarâmuri nu dormeau un interval de opt ore, ci doar perioade de câteva ore pe noapte, acest lucru dându-le numeroase ocazii să vorbească despre visele lor întreaga noapte.
Ca şi antropologilor şi etnografilor, psihologilor de la mijlocul secolului XX le plăcea să catalogheze şi să contorizeze, divizând lumea în părţi uşor gestionabile. Unul dintre oamenii de ştiinţă post-freudieni, ce avea o gândire empirică şi care a promovat ideea că visele ar putea dezvălui emoţiile înăbuşite, a fost psihologul numit Calvin Hali; el a apelat la analiza de conţinut pentru a dovedi acest lucru – aceasta fiind o tehnică nouă ce începea să aibă succes în ştiinţele sociale.
În anii 1940, Hali şi un coleg de-al lui, Robert Van de Castle, au început să adune relatări despre vise de la studenţii lor de la Universitatea Case Western Reserve.[42] De îndată ce au adunat un eşantion destul de mare, s-au apucat de lucru căutând teme şi elaborând norme. Ei au interpretat fiecare vis de parcă ar fi fost o

poveste, însemnând diferite acţiuni şi arhetipuri, clasând interacţiunile din vis în categorii: eşecuri, succese, agresiuni. Au contorizat numărul prietenilor, membrilor de familie, străinilor şi animalelor. Au calculat procentul de bărbaţi şi de femei. Au ţinut cont dacă visătorul făcea propuneri de socializare sau doar răspundea la ele. Au calculat incidenţa activităţilor precum mâncatul sau sexul.
Analiza lui Hali şi Van de Castle a dezvăluit câteva tipare senzaţionale. Opunându-se ipotezei lui Freud că visele împlinesc dorinţe secrete, aceste rapoarte ale viselor erau predominant negative. întâlnirile agresive le depăşeau numeric pe cele prietenoase cu 2 la l[43]; jumătate dintre visele bărbaţilor şi o treime dintre cele ale femeilor prezentau un fel de atac fizic. Mai mult de două-treimi dintre emoţii erau negative, în care frica, neajutorarea şi anxietatea ocupau primul loc. De asemenea, existau şi remarcabile diferenţe de gen, dintre care unele nu au reprezentat chiar o surpriză. Sexul apărea în visele bărbaţilor[44] de patru ori mai des decât în ale femeilor. Peisajele psihice ale bărbaţilor erau dominate de alţi bărbaţi – personajele masculine depăşeau numeric personajele feminine printr-un raport de 2 la 1 –, dar femeile visau atât bărbaţi cât şi femei, în mod egal.
Deşi Hali şi Van de Castle au contrazis unul dintre aspectele teoriei lui Freud, au confirmat altul: visele ar putea oferi o fereastră importantă

către dramele de natură psihică şi conflictele interne. Atunci când au analizat visele oamenilor alături de alte măsuri ale atitudinilor şi personalităţilor lor, au descoperit o continuitate remarcabilă. Cei care erau mai agresivi în timpul zilei aveau tendinţa de a-i contrazice pe ceilalţi în visurile lor, în timp ce aceia care se simţeau neajutoraţi erau mai predispuşi să viseze că sunt persecutaţi. Oamenii care aveau interacţiuni preponderent pozitive în visele lor aveau tendinţa de a avea scoruri mari la măsurătorile în ceea ce priveşte încrederea şi controlul social, în timp ce visele în care visătorii erau frustraţi şi anxioşi au fost legate de psihopatologie şi agresiune. Toate astea ar putea să pară evidente, dar crearea unei baze de date a viselor a ajutat la dezvăluirea unor excepţii semnificative, care altfel nu ar fi fost recunoscute. Abaterea unei persoane de la norme ar putea oferi indicii despre modul în care funcţiona mintea ei – la ce se gândea, cum se raporta la ceilalţi şi cum vedea locul ei în lume.

De exemplu, o lume a viselor populată cu străini este un semn de alienare socială; un procentaj scăzut de prieteni, în vis, poate fi un simptom de boală psihică. Un studiu a arătat că prietenii au apărut doar în 18% dintre visele persoanelor cu schizofrenie[45] şi în 22% dintre visele persoanelor deprimate. „Dacă vă gândiţi la situaţia socială[46] în care trăiesc aceste grupuri, acest lucru

este perfect logic", a spus psihiatrul Milton Kramer. Schizofrenicii au vise în care apar străini deoarece ei „trăiesc într-o lume în care contactul uman este redus. Dacă număraţi oamenii cu care vorbesc schizofrenicii în timpul unei zile, veţi vedea că numărul este mai mic decât la oamenii normali." Depresivii, ale căror „probleme pot avea legătură cu situaţia lor familială", pot visa în mod disproporţionat structuri familiale sau membri ai familiei – poate chiar propriile rude, apoi oameni identificaţi prin rolul pe care îl ocupă în familie: un fiu, o fiică, un frate. Datorită sistemului cantitativ al lui Hali şi Van de Castle, psihologii au putut compara visele diferitelor populaţii indiferent de părerea lor despre Freud. Ei au descoperit că visele se schimbau în moduri previzibile atunci când oamenii sufereau episoade de depresie sau se luptau cu probleme legate de băutură şi tulburări de alimentaţie. Urmărirea viselor unui pacient i-a putut ajuta să înţeleagă condiţiile periculoase. întrucât psihiatrii au început să pună sub semnul întrebării teoria freudiană în deceniile de după moartea sa[47], ei au descoperit că ideile sale în legătură cu visele nu se ridicau mereu la nivelul cercetărilor moderne. La fel se întâmpla şi cu ideile celui care odată fusese protejatul său, Cari Jung. Convingerile lui Jung sunt imposibil de testat empiric; existenţa inconştientului colectiv nu poate fi nici dovedită, nici infirmată, dar este mai plauzibil faptul că aspectele comune din

visele noastre şi din repertoriul simbolic decurg din experienţele umane universale, precum maturizarea, existenţa într-un corp şi deprinderea de a face parte dintr-o colectivitate. Descoperirea lui Hali şi Van de Castle că majoritatea viselor sunt neplăcute aruncă o umbră de îndoială asupra ideii lui Freud despre împlinirea dorinţelor. Iar visele copiilor mici, ca Anna Freud, şi ale Omului Lup au o pondere destul de mare în teoria lui Freud, dar studiile ulterioare au sugerat că visele copiilor în general nu sunt destul de sofisticate pentru a reflecta dorinţele, fie ele ascunse sau nu.
în anii 1960, David Foulkes[48], psihologul Universităţii Wyoming, a avansat o teorie conform căreia copiii de obicei nu-şi amintesc visele înaintea vârstei de nouă ani. Chiar şi atunci când erau treziţi dintr-o fază REM, copiii între trei şi cinci ani îşi puteau aminti mai puţin de un sfert de vis, iar visele pe care le povesteau constau de obicei din imagini mai mult simple şi statice. Această descoperire – la fel ca multe altele din această naraţiune – nu a luat naştere printr-o schemă inteligentă, ci din întâmplare. Foulkes a vrut iniţial să afle dacă ar putea manipula registrul emoţional al viselor copiilor şi a invitat copiii în laboratorul său pentru o vizionare nocturnă a unui episod violent sau a unuia neutru, din serialul Daniel Boone, un spectacol de televiziune bazat pe povestea unui

colonist american din secolul al XVIII-lea. Rezultatele sale nu au fost deosebit de interesante; visele copiilor nu au fost diferite, indiferent dacă Boone amenința „să ia scalpul” răpitorilor lui sau făcea pe peţitorul, pentru un miner bogat. Dar experimentul a declanşat cercetări mai fructuoase.

„Mi-am dat seama cu greu ce prost fusesem în încercarea mea de a vedea cum aceste filme prosteşti ar avea vreo influenţă asupra viselor, când, de fapt, noi nici măcar nu am înţeles care erau proprietăţile de bază ale viselor copiilor – deoarece nimeni nu mai făcuse un studiu obiectiv în care să descrie cum erau visele”, a spus Foulkes mai târziu unui ziarist.[49] El a publicat anunţuri în ziarul local şi a convins părinţii a 30 de copii cu vârste cuprinse între trei şi zece ani să-şi lase copiii să petreacă nouă nopţi pe an în laboratorul său de somnologie.

Foulkes a trezit copiii de trei ori în fiecare noapte în punctele strategice ale ciclurilor lor de somn REM şi i-a întrebat despre ce visau, în caz că visau. Cei mai mici copii din studiu[50] – cei cu vârsta cuprinsă între trei şi cinci ani – puteau să raporteze vise la doar aproximativ 15% din trezirea din somnul REM, iar informaţiile pe care şi le aminteau nu erau deloc asemănătoare cu poveştile complicate descrise de adulţi. În schimb, visele lor seamănau cu fragmente sau instantanee, imagini inspirate direct din viaţa lor de zi cu zi, gravitând în jurul unor activităţi de

bază, cum ar fi dormitul şi mâncatul. Erau scurte şi impasibile şi doar rareori includeau şi vreun schimb social. Animalele sau păsările[51] de genul celor care populează basmele şi cărţile ilustrate apăreau în vis mai mult decât oamenii. Cea mai mare revelaţie a fost rolul pe care copiii l-au ocupat în propriile lor vise: erau observatori pasivi, privind acţiunea desfăşurându-se, în loc să o conducă sau chiar să participe activ la ea. Când unul dintre băieţii din studiu, Dean, avea patru ani, a visat că dormea în baie, moţăind lângă un aparat care distribuie automat produse alimentare.

în rândul celor cu vârste de cinci şi şase ani, rata de amintire a viselor a urcat
la aproximativ 30%, iar rapoartele viselor au devenit mai lungi şi mai complexe. în loc să distribuie animale şi produse alimentare în rolurile principale, copiii de vârstă şcolară au încorporat oameni reali din viaţa lor. Când Dean avea şase ani[52] a visat că juca jocuri cu prietenul său, Freddie, la o cabană lângă lac, că se întrecea cu colegul său Johnny pe terenul de joacă şi că a construit un pod din Lego acasă. De abia în jurul vârstei de şapte sau opt ani, copiii au început în cele din urmă să se manifeste ca protagonişti mai activi în propriile vise. Aproximativ în acelaşi timp au început să apară sentimentele în rapoartele lor, deşi amprentele emoţionale ale viselor adulţilor – teama şi agresiunea – erau încă absente. Când Dean avea

opt ani, a visat că el împreună cu cinci prieteni au plantat o sămânţă din care a crescut un copac, ce a rezistat la un incendiu şi i-a inspirat să planteze o pădure întreagă. într-un alt vis, a găsit o grămadă de baloane în parc, a apucat una dintre sfori şi s-a înălţat către cer.
Aceste tendinţe au continuat – cu îmbunătăţirea faptului de a-şi reaminti visele, creşterea complexităţii acestora şi estomparea importanţei animalelor din vis – pe măsură ce copiii au crescut. Când sora lui Dean, Emily, avea 12 ani, ea putea să raporteze 86% din vise la trezirea din somnul de tip REM şi erau atât complicate, cât şi comune. într-unui dintre vise, se afla pe platourile de filmare a show-ului TV Bewitched (Ce vrăji a mai făcut nevasta mea), urmărind cum personaje imaginare socializau cu membrii familiei ei. în alt vis, îi arăta tatălui ei cum îşi putea înghiţi o şuviţă de păr şi apoi o scotea pe gură.
Visul lui Pankejeff despre lupi a început să pară mai puţin plauzibil. (Cercetările mai noi sugerează că, la urma urmelor, copiii îşi pot aminti vise complexe, dar activitatea lui Foulkes a rămas în mare parte necontestată zeci de ani.) în anii 1960, membrii Institutului de Psihanaliză din New York[53] au petrecut doi ani revizuind teoriile lui Freud despre vise şi au ajuns la concluzia că analiza viselor nu mai era necesară în domeniul lor de activitate. Generaţia care a urmat după Freud a dezvoltat tehnici terapeutice

mai sofisticate; au realizat, acum, că ar putea descoperi nevrozele pacienţilor, vorbind despre activităţile de zi cu zi şi despre fanteziile din stare de veghe.
Nu după mult timp, neurologul Allan Hobson[54] a aruncat o altă umbră asupra moştenirii lui Freud. Era puţin probabil ca Hobson să fie un critic al lui
Freud; ca student, fusese cucerit de teoria psihanalizei, devorând textele freudiene şi chiar scriindu-şi teza de doctorat despre Freud şi Dostoievski. Dar, la scurt timp după ce s-a înscris la Facultatea de Medicină Harvard – unde a decis că se va specializa în psihiatrie, planificând o carieră de clinician –, şi-a pierdut încrederea în fostele sale convingeri. Ideile lui Freud nu se potriveau cu ceea ce învăţa el despre biologia creierului şi, pe măsură ce prelua etosul empiric al departamentului de ştiinţe de la Harvard, a devenit mai puţin tolerant la metodologia haotică a lui Freud, la preferinţa pentru propria intuiţie cu privire la date. De asemenea, era dezgustat de „aroganţa”[55] profesorilor lui de psihanaliză, cu tendinţa lor insuportabilă de a analiza pe toată lumea în calea lor, chiar şi pe propriii studenţi. în acelaşi timp, Hobson a dobândit o nouă înţelegere a importanţei somnului; ca student la medicină, frânt de oboseală, deoarece lucra zi şi noapte, s-a surprins făcând greşeli prosteşti şi le-a pus pe seama privării cronice de somn. Visele

lui au devenit mai vii, aşa cum se întâmplă atunci când oamenii dorm în reprize scurte de somn, în loc să doarmă continuu într-un singur interval de timp.
în 1970, Hobson şi un alt psihiatru, Robert McCarley, au publicat o nouă teorie a viselor[56]: visele nu erau decât o reacţie la un proces neural automat. Hobson şi McCarley au implantat microelectrozi în trunchiul cerebral al pisicilor – partea creierului despre care s-a crezut atunci că declanşa somnul de tip REM – şi au urmărit cum au funcţionat celulele lor nervoase pe parcursul întregii zile. Când pisicile nu dormeau, creierele lor erau inundate de serotonină, care joacă un rol important în luarea deciziilor şi în învăţare, şi de noradrenalină, care ajută la menţinerea concentrării şi atenţiei. Dar când pisicile au intrat în somnul de tip REM, creierul lor a încetat să elibereze acele substanţe chimice şi, în schimb, a secretat acetilcolina, un neurotransmiţător implicat în emoţii şi în imaginile vizuale. Schimbarea echilibrului neurochimic a dat naştere la o serie de semnale trunchiate care erau transmise de puntea lui Varolio către prozencefal.
Visele, au extrapolat Hobson şi McCarley, erau un produs secundar al încercării creierului de a inventa o poveste care să se potrivească cu această combinaţie unică de substanţe chimice. în modelul lor, starea fiziologică a creierului era cea care determina conţinutul visului, mai

degrabă decât amintirile reprimate sau dorinţele profunde. Creierul vostru v-ar putea face să credeţi că sunteţi urmăriţi, să zicem, de un ticălos înarmat cu un cuţit, nu de teama de a fi castrat, ci datorită faptului că centrii fricii din creierele voastre s-au activat în mod aleator. „Prozencefalul poate reuşi să producă imagistica visului, chiar şi parţial coerentă, din semnalele relativ zgomotoase trimise de trunchiul cerebral", au scris Hobson şi McCarley. Iar motivul pentru care uităm majoritatea viselor noastre, conform teoriei activării de sinteză, nu este acela că ne este interzis să ne gândim la ele, ci că lipsesc substanţele chimice necesare formării memoriei.
Hobson a cultivat un personaj anti-freudian, dând numeroase interviuri şi susţinând prelegeri publice. El chiar şi-a adaptat teoria la o expoziţie multimedia, „Dreamstage", în Boston – s-a oferit voluntar să tragă un pui de somn într-o cabină de sticlă, în timp ce instrumente din laboratorul de somnologie îi converteau undele cerebrale şi mişcările ochilor în lumini albastre şi verzi, care erau proiectate pe un perete într-o imagine strălucitoare şi dinamică. Voluntarii nu trebuiau să doarmă deloc în afara spectacolului, astfel încât să fie destul de obosiţi să adoarmă la comandă. Acest lucru s-a întors uneori împotriva lui; o participantă epuizată de oboseală[57] a fost convinsă că Hobson încerca să-i spele creierul cu ajutorul electroencefalografului. Cu toate

acestea, Hobson a plecat într-un turneu cu „Dreamstage”, învăţând în jur de 30 000 de oameni că visele erau doar produsul biologiei. în timp ce Hobson era ocupat cu campania pe care o ducea împotriva noţiunilor freudiene în ceea ce privea visele, îşi lua avânt o nouă formă alternativă de terapie, cu mult mai puţin preocupată de simboluri şi de inconştient. Psihanaliza a continuat să existe şi era scumpă, cu toate acestea noua terapie cognitiv-comportamentală era limitată, orientată spre rezultate şi se baza pe cercetarea ştiinţifică. în timp ce psihiatrii tradiţionali puteau petrece ani îndelungaţi cu pacienţii lor, rememorând rănile copilăriei şi analizându-le visele într-o potenţială nesfârşită explorare a subconştientului, specialiştii în terapia cognitiv-comportamentală se concentrau asupra prezentului; scopul lor era pur şi simplu de a ajuta pacienţii să depăşească depresia sau nevrozele prin implementarea unor obiceiuri sănătoase şi eliminarea celor dăunătoare, indiferent de originea lor. Şi au apărut pe piaţă antidepresive puternice, ieftine şi medicamente antipsihotice, făcând ca orice fel de terapie conversaţională să pară dispensabilă. Până în anii 1980, devenise la modă să fie condamnate[58] ideile cândva venerate ale lui Freud ca pseudoştiinţe. Feministele l-au atacat pentru teoriile sale centrate pe penis şi pentru tratarea necorespunzătoare a femeilor. Mulţi psihologi cu formare academică, dornici să fie

văzuţi ca oameni de ştiinţă adevăraţi, nu au vrut ca profesia lor să fie întinată de controverse. „Când domeniul psihanalizei s-a divizat, visele au fost marginalizate”, a spus psihologul Meg Jay. Discuţiile despre Freud şi subconştient au fost înlăturate din cartea de căpătâi a psihiatriei, Manualul de diagnostic şi statistică a tulburărilor mentale. Finanţarea federală[59] pentru cercetarea viselor s-a tot micşorat până s-a oprit.
Nu a ajutat nici faptul că domeniul inaugurat de Societatea pentru Cercetări Fizice prin anii 1880, în sfârşit, lua avânt. Parapsihologia se dezvoltase discret, în intervale scurte şi neregulate, încă din secolul al XIX-lea, prin instituţii care ocazional considerau că investigaţiile paranormale meritau să fie susţinute. în 1912, Stanford a început să efectueze studii de laborator[60] asupra aşa-numitului transfer de gânduri. Câteva decenii mai târziu, Universitatea Duke[61] a deschis un centru de parapsihologie, de unde fostul botanist Joseph Banks Rhine a preluat tehnici noi din psihologia experimentală şi le-a aplicat la studiul asupra fenomenelor paranormale. Colegii săi au descoperit poveşti despre oameni care credeau că puteau comunica între ei în somn[62], ca de exemplu doi prieteni care au susţinut că au visat amândoi în acelaşi timp că s-au întâlnit într-o pădure în flăcări. (Aparenta existenţă a viselor comune a fost luată drept dovadă că exista o lume astrală alături de cea fizică.)

în anii 1960 şi 1970, chiar dacă psihologii evitau studierea viselor, domeniul s-a dezvoltat rapid, beneficiind de climatul de deschidere culturală şi experimentare spirituală. Occidentalii lipsiţi de prejudecăţi au făcut tot ce le-a stat în putinţă ca să renunţe la valorile cu care crescuseră, cochetând cu filosofía orientală şi yoga, budismul şi meditaţia. Jon Kabat Zinn[63], un microbiolog din New York, a înfiinţat în 1979 Clinica de Reducere a Stresului, aparţinând de Universitatea din Massachusetts, şi i-a învăţat pe pacienţii spitalului clinicii de terapie a durerii despre mindfulness (conştientizarea stării de prezenţă) şi despre meditaţie. Inspiraţi de rapoartele oficiale ale antropologilor, americanii au început să organizeze la scară largă reconstituiri ale ceremoniilor băştinaşilor. Căutătorii de senzaţii tari au căutat să se purifice în colibe asemănătoare unor saune – colibe încălzite la temperaturi care alterează mintea. Au citit despre căutarea viziunii şi au plecat în pădure ca să îşi caute propriul animal totemic. Amerindienii erau glorificaţi pentru „dârzenia lor faţă de autorităţile albe, faţă de menţinerea valorilor tradiţionale, comune”[64], a scris istoricul Philip Jenkins în Dream Catchers: How Mainstream America Discovered Native Spirituality. „Nu este surprinzător faptul ca o nouă eră a neo-indianismului utopic să marcheze deceniul după 1965, perioada războiului din Vietnam şi a afacerii Watergate, a asasinatelor şi a revoltelor

urbane, a lipsei de benzină şi a ameninţării catastrofei ecologice. De-a lungul istoriei americane, imaginile romantice ale indienilor sunt cele mai căutate, în epoci de alienare şi de crize."[65] Turiştii, care au vizitat zona de sud-vest au cumpărat bibelouri şi produse de artizanat de la băştinaşi. Copiii au făcut prinzătoare de vise din pene şi fire textile.

între timp, în lumea academică, s-au deschis laboratoarele de parapsihologie la UCLA, Princeton şi la Universitatea din Virginia. CIA a finanţat cercetări secrete în privinţa posibilităţii de a folosi percepţiile extrasenzoriale ca arme. în 1962, Montague Ullman, preşedintele departamentului de psihiatrie din prestigiosul centru medical Maimonides din Brooklyn, l-a convins pe angajatorul său să înfiinţeze un laborator pentru studierea viselor psihotice. Ullman a conceput reguli elaborate[66], constatând că scepticii nu vor găsi nimic de criticat. El şi-a testat voluntarii să vadă dacă au abilităţi paranormale, dându-le un test cu o rată de eşec de 50%. Fiecare persoană aspirantă trebuia să petreacă în prealabil o noapte în laboratorul de somnologie, în timp ce un asistent de cercetare se uita fix la una dintre cele 12 imagini şi încerca să şi-o întipărească în minte. Numai în cazul în care imaginea-ţintă se clasa în top şase, participantul putea să treacă la un experiment real.

Aceia care treceau de acest impediment, dovedindu-şi abilităţile paranormale, trebuiau să facă anumite lucruri, cum ar fi să doarmă în laborator în timp ce un cercetător stătea într-o altă cameră, concentrându-se pe o imagine aleatorie, încercând să o transmită telepatic. Atunci când aparatele indicau că voluntarul ajunsese în faza de somn REM, un monitor îl trezea şi îl întreba ce visase. în mai mult de 60% din cazuri[67], visele raportate corespundeau imaginilor-ţintă – conform criteriilor lui Ullman. (Un vis despre o masă, de exemplu, putea fi echivalat cu o imagine a picturii Cina cea de Taină.) într- unul dintre studiile lor cele mai cunoscute[68], Ullman şi colegii săi, Stanley Krippner şi Charles Honorton, le-au cerut celor 2 000 de spectatori ai unui concert al formaţiei Grateful Dead să încerce să transmită o imagine (un bărbat în poziţie de lotus având chakrele luminoase de-a lungul coloanei vertebrale) lui Malcolm Bessent, un aşa-zis medium, care dormea în laboratorul lor. Bessent a raportat un vis despre un bărbat „suspendat în aer" şi a menţionat „o coloană vertebrală". Ullman a considerat acest lucru un succes.
într-un alt studiu, psihiatrul Robert Van de Castle a petrecut opt nopţi[69] în laboratorul lui Ullman şi Krippner. într-o noapte – de care era tare mândru – un cercetător s-a concentrat pe o copie a tabloului Descoperirea Americii de către Cristofor Columb al lui Salvador Dali, care

înfăţişează un Columb tinerel, păşind pe noul ţărm, o Fecioară Maria având o aureolă în jurul capului şi ţinându-şi mâinile împreunate, pe un steag ce flutura lângă el. Visele lui Van de Castle au inclus în acea seară „o figură masculină destul de tânără", „o femeie din Atlantic City sau Atlantic Beach" şi „oameni îmbrăcaţi în haine albe". Datorită acestei realizări, Ullman şi Krippner l-au poreclit „Prinţul Perceptivilor". „Privind retrospectiv, am fost surprins că ne-am bucurat de atâta înţelegere"[70], a recunoscut Krippner recent. „Nu am avut probleme în a prezenta lucrări la conferinţele despre somn şi vise, la conferinţe de psihologie etc." în anii 1970, echipa Maimonides[71] a obţinut o bursă de la Institutul Naţional de Sănătate Mintală – fapt ce reprezenta o prestigioasă recunoaştere. „65% dintre experienţele ESP (extrasenzoriale) spontane au loc în vise", a declarat unul dintre cercetătorii principali unui reporter de la New York Times, care se îndoia de ele.
între timp, în Europa, psihiatrii încercau să folosească visele pentru a prezice dezastrele naturale şi evenimentele globale. Primul „birou de premoniţii"[72] a fost înfiinţat la Londra ca răspuns la un dezastru din micul sat minier de la Aberfan. într-o vineri dimineaţă, în luna octombrie a anului 1966, o movilă de resturi de cărbune, construită pe un deal din apropiere, s-a prăbuşit peste o şcoală locală, strivind mai mult

de 100 de copii. întrucât comunitatea a intrat în doliu şi oamenii din Marea Britanie au aflat despre această tragedie, unii oameni au susţinut că simţiseră cu multe zile sau luni înainte că e pe cale să
se producă ceva.
De îndată ce a auzit despre accident, psihiatrul englez John Barker – care nutrea de ani de zile un interes pentru fenomenele paranormale – a călătorit la Aberfan pentru a afla dacă cineva prezisese într-adevăr dezastrul. El a publicat anunţuri în presa naţională, iar 76 de oameni au răspuns[73] trimiţând poveşti despre premoniţiile lor, dintre care aproximativ jumătate au avut loc în vise. Oameni din întreaga Anglie i-au spus lui Barker despre coşmarurile lor în care erau copii blocaţi în clădiri sau ucişi în avalanşe. O femeie – mama unei fete de zece ani care murise în alunecarea de teren – a spus că, în ziua de dinaintea accidentului, fiica ei insistase ca ea să asculte coşmarul din care tocmai se trezise: „Am visat că m-am dus la şcoală şi nu era nici o şcoală acolo. Ceva negru se prăbuşise peste tot.” O altă femeie a spus că în noaptea aceea visase o masă neagră năvălind peste şcoala din sat. Barker şi-a publicat rezultatele – pe care mulţi le-au considerat ciudate – în Jurnalul Societăţii de Cercetări Parapsihologice, împreună cu o chemare la mobilizare generală: Pentru a se evita următorul dezastru, un birou central ar trebui să înceapă colectarea sistematică a viselor

şi să descopere semnele de avertizare pe care le conţin. El şi un jurnalist de ştiinţă s-au angajat să înfiinţeze Biroul Britanic de Premoniţii şi un birou asemănător în New York – Registrul Central de Premoniţii – deschis anul următor. Unele dintre cele mai strălucite minţi ale acelor vremuri au fost cuprinse de nebunie. De la mijlocul lunii octombrie 1964 până la începutul lunii ianuarie 1965, romancierul Vladimir Nabokov[74] şi-a urmărit cu atenţie visele, sperând să dovedească faptul că acestea conţineau indicii despre viitor. Proiectul său a fost inspirat de o carte intitulată Un experiment cu timpul în care un inginer britanic susţinea că timpul ar putea merge înapoi şi că atunci când visăm părăsim „corpul adormit într-un univers" şi mergem „să hoinărim în altul", mişcându-ne cu uşurinţă între trecut şi viitor, rememorând vechi amintiri şi văzând lucruri care se vor întâmpla în viitor. Conform cărţii, visele constau în „imagini ale experienţei anterioare şi ale experienţei viitoare amestecate în proporţii aproximativ egale".
Nu este atât de surprinzător faptul că Nabokov era dispus să se aventureze în acest teritoriu necunoscut; el nu fusese niciodată capabil să considere somnul ceva banal. Toată viaţa lui se luptase cu un caz de insomnie cronică, rezistentă chiar şi la somnifere puternice. într-o singură noapte, „s-a trezit de nouă ori ca să meargă la toaletă", a notat el în jurnalul său. în

altă noapte, a avut loc un eveniment memorabil: a reuşit să doarmă timp de şase ore la rând „pentru prima oară în ultimii ani de zile”. Nabokov avea un vechi obicei de a-şi transcrie visele, iar nopţile lui erau foarte active şi descrierile sale elocvente. „într-o jumătate de vis sortit eşecului a văzut raze de lumină slabă printre stinghiile obloanelor.” „A avut două viziuni intense şi ciudate, pe care şi le-a amintit între două abisuri ale somnului.” Unele dintre visele sale sunt scenarii clasice; îşi pierde bagajele sau pierde trenul. Altele reflectă faimoasele lui preocupări pentru fluturi, literatură şi sex interzis. într-un vis „intens erotic”, el a observat că sora lui era „ciudat de tânără şi de tandră”. A băut ceai cu Tolstoi şi a alergat după fluturi cu o lingură uriaşă. într-un coşmar recurent, s-a trezit „în locuri pline de fluturi interesanţi”, rămas fără plasa lui pentru prins fluturi, apucându-i cu mâinile goale. Nabokov nu a trebuit să aştepte mult timp pentru ceea ce a considerat el a fi un rezultat pozitiv. în noaptea de 17 octombrie – după doar câteva zile de experiment – a visat că s-a întâlnit cu directorul unui muzeu provincial. Cei doi bărbaţi discutau lângă o tavă încărcată cu mostre de sol rar şi preţios, când Nabokov a realizat – spre groaza lui – că de-a lungul conversaţiei lor el mâncase cu nonşalanţă din ele. Trei zile mai târziu, în dimineaţa zilei de 20 octombrie, a dat drumul la televizor şi a văzut un

film educaţional despre ştiinţa solului – geologii analizau o tavă de mostre, aranjate în „pungi mici delicioase”. Filmul, a hotărât el, a fost sursa visului pe care îl avusese. Situaţia îi era „cât se putea de clară”.

Potrivit profesoarei universitare britanice Sue Llewellyn, nu este complet nebunesc să credem că visele noastre sunt tulburător de predictive. Când visăm, creierul nostru lucrează rapid, prelucrează frânturile de informaţii pe care le-am primit şi le foloseşte pentru a face supoziţii despre viitor. „Dacă există tipare asociative în evenimente[75], ele pot fi folosite pentru a anticipa ce se va întâmpla în continuare”, a scris Llewellyn în revista Aeon. „Unele modele sunt deterministe şi logice. De exemplu, ziua urmează noaptea. Alte modele sunt mult mai puţin evidente. Le numim probabiliste deoarece se bazează pe evenimente care au tendinţa de a coexista, deci nu ne putem
încrede prea mult în prezicerea lor.” Când suntem treji, a explicat Llewellyn, „suntem buni la identificarea modelelor logice şi deterministe”, în vreme ce, „în timpul somnului de tip REM, suntem mai buni la observarea asociaţiilor mai puţin evidente sau îndepărtate care prezic evenimentele probabiliste”.

în somn evaluăm o cantitate imensă de informaţii, care ar fi copleşitoare pentru noi dacă ne-am gândi la ea în mod conştient. Acesta este

tărâmul intuiţiei şi al cunoştinţelor pe care le avem fără să ştim cum le-am obţinut. Uneori, corpul nostru ne avertizează: când apar ameninţări abia perceptibile, inimile noastre bat mai repede sau simţim cum ni se ridică firele de păr de pe ceafă. Şi, uneori, presentimentele noastre sunt exagerate în vise şi transformate din simple presimţiri în poveşti vii, care necesită atenţia noastră.

A şti când să ai încredere în ele este mai mult o artă decât o ştiinţă. Pentru cei care pot face diferenţa dintre un vis important şi o coincidenţă aleatorie, visele pot oferi un sistem de avertizare timpurie de salvare a vieţii. Teologul german Paul Tillich – care a părăsit, în mod prudent, ţara plecând în America în 1933 – a spus odată că ale sale coşmaruri l-au ajutat să recunoască gravitatea crizei politice ce avea să aibă loc acasă, în ţara lui natală. „De luni de zile am visat despre asta, literalmente... şi m-am trezit cu sentimentul că existenţa noastră avea să se schimbe”[76], a spus el. „în timpul în care eram conştient am simţit că puteam scăpa de ce este mai rău, dar subconştientul meu ştia mai bine.”

Mulţi germani obişnuiţi au simţit mai întâi spectrul totalitarismului în visele lor. între 1933, când Hitler a devenit cancelar al Germaniei, şi 1939, când jurnalistul german Charlotte Beradt[77] a fugit în America, a intervievat mai mult de 300 de compatrioţi, inclusiv mulţi evrei, despre visele lor. Pentru a-şi păstra cercetarea în siguranţă în

regimul din ce în ce mai restrictiv, ea a inventat o stenogramă secretă – în care Hitler era unchiul Hans, iar Goering era unchiul Gustav – şi a împrăştiat rapoartele de vis codificate, trimiţându-le prin poştă unor prieteni din alte ţări. Vor trece două decenii până ca ea să publice rezultatele studiului ei într-o carte dată uitării, dar fascinantă, numită Al Treilea Reich al Viselor. La începutul proiectului lui Beradt, când amploarea agendei genocidului lui Hitler nu era încă cunoscută, intervievaţii ei au observat în visele lor pericolul iminent. Psihologul Bruno Bettelheim[78] a remarcat că multe dintre aceste vise au fost înregistrate în 1933, chiar când Hitler ajungea la putere: „Visătorul pare să anticipeze ce se va întâmpla cu mult înainte de a se întâmpla". Visele au
dezvăluit temeri latente de a-şi pierde viaţa privată sau de a înfuria impenetrabila birocraţie. Un doctor de vârstă mijlocie a visat că s-a întins să se relaxeze citind şi a şi văzut cum pereţii apartamentului său se evaporă. O senzaţie nouă de teroare a pătruns în viaţa de zi cu zi, infuzând scenele domestice cu groază. O casnică a visat că al său cuptor s-a dovedit a fi un dispozitiv de spionaj şi repeta tot ce spusese în prezenţa lui. Un vânzător de fructe şi legume a visat că o pernă de canapea a depus mărturie împotriva lui. Un bărbat a visat că radioul său a început să anunţe zgomotos, repetând la nesfârşit: „în numele Fiihrerului, în numele Fiihrerului".

Chiar dacă visele ne pot ajuta să recunoaştem pericolele aflate în stadiu incipient înainte de a le sesiza în stare de veghe, visele care par a fi precognitive pot fi explicate de obicei prin statistici. Avem atât de multe vise – aproximativ patru pe noapte – că nu este surprinzător, să recunoaştem, ocazional, o asemănare între vise şi viaţă. în cartea sa Paranormalitatea, psihologul britanic Richard Wiseman a estimat că, de la vârsta de 15 la 75 de ani, un om obişnuit va avea aproximativ 87 600 de vise pe parcursul a 21 900 de nopţi. Dar chiar şi oamenii care au o capacitate excelentă de a-şi aminti visele uită multe dintre visele lor, dacă nu întâlnesc ceva, în timpul zilei, care să le împrospăteze memoria. Astfel, a explicat Wiseman: „Aveţi o mulţime de vise şi vă confruntaţi cu o mulţime de evenimente. De cele mai multe ori, visele nu au legătură cu evenimentele, aşa că uitaţi de ele. Cu toate acestea, din când în când, unul dintre vise se va potrivi cu un eveniment. Odată ce se întâmplă acest lucru, brusc o să vă amintiţi uşor visul şi o să vă convingeţi că a prezis viitorul în mod magic. în realitate, sunt doar legile probabilităţii în acţiune.”[79]
Birourile de premoniţii nu au reuşit niciodată să prezică nimic şi s-au închis în câţiva ani. Generaţii de psihologi au încercat să reproducă constatările lui Ullman şi Krippner[80], dar fără rezultate prea mari. (Krippner, un bărbat energic, de 85 de ani, care călătoreşte în lumea

întreagă, promovând puterea viselor paranormale, învinovăţeşte furtunile electromagnetice pentru faptul că obstrucţionează undele cerebrale ale succesorilor să.) „Păreau atât de bune, dar aveau toate problemele pe care le are cercetarea independentă", a spus Susan Blackmore, autoarea mai multor cărţi despre conştiinţă şi parapsihologie. Când oamenii îşi raportează propriile vise, ele generează atât de mult material încât este aproape inevitabil ca o imagine sau două să nu
semene cu obiectivul propus. „Depinde în foarte mare măsură de metoda de selecţie aleatorie. Şi dacă nu descoperi toate dedesubturile acestei selecţii, nu ştii dacă a fost făcută corect."
Cu toate acestea, puţinele resurse pentru studierea viselor sunt uneori în continuare orientate spre investigarea unor teorii dubioase. în 1983, scriitorul european Arthur Koestler[81] şi-a lăsat proprietatea ca moştenire unui departament britanic de parapsihologie; unitatea de parapsihologie Koestler a Universităţii din Edinburgh funcţionează încă de atunci. în timpul mandatului său, actuala preşedintă, Caroline Watt, a îndreptat centrul atenţiei de la întrebarea dacă există sau nu fenomene paranormale şi către aspectele mai relevante ale motivului pentru care atât de mulţi oameni cred cu încăpăţânare în existenţa lor. Printr-un studiu

recent, ea a descoperit că oamenii au mai multe şanse să spună că visele lor seamănă cu un film[82], dacă deja credeau în premoniţie; credinţa s-a întărit, pregătind oamenii să observe asemănări între vise şi evenimentele ulterioare din viaţa reală. în altul, Watt a arătat că memoria selectivă[83] – tendinţa umană de a ignora lucrurile care contrazic ipotezele noastre – ajută la perpetuarea credinţei în visele paranormale; oamenii care citeau un jurnal de vise şi un jurnal obişnuit scrise de aceeaşi persoană erau mai predispuşi să îşi amintească visele care corespundeau evenimentelor din viaţa reală decât cei care nu o făceau.

Studiile metafizice în legătură cu visele au fost mai bine mediatizate, decât au fost susţinute. Legătura dintre pseudoştiintă, vise şi teoriile psihanalitice învechite a pus stăpânire pe imaginaţia oamenilor din diverse culturi, ceea ce face chiar mai greu pentru acei câţiva cercetători renegaţi să studieze nepopulara ştiinţă a viselor.

Kelly Bulkeley, Dreaming in the World's Religions: A Comparative History (New York: NYU Press, 2008), p. 193.

Ibid., p. 27.

Aristotel citat în S.M. Oberhelman, „Galenon Diagnosis from Dreams", Journal of the History of Medicine and Allied Sciences 38 (1985): p. 37.

Naphtali Lewis, The Interpretation of Dreams and Portents in Antiquity (Mundelein, IL: Bolchazy-Carducci, 1976), p. 30.

Galen citat in Edward Tick, The Practice of Dream Healing: Bringing Ancient Greek Mysteries into Modern Medicine (Wheaton, IL: Quest Books, 2001), p. 127.
Ibid., p. 105.
Jonathan W. White, Midnight in America: Darkness, Sleep, and Dreams During the Civil War (Chapel Hill: University of North Carolina Press, 2017), p. 98.
Patrick McNamara and Kelly Bulkeley, „Dreams as a Source of Supernatural Agent Concepts”, Frontiers in Psychology, (2015): p. 283, doi: 10.3389/fpsyg.2015.00283.
Richard Schweickert si Zhuangzhuang Xi, „Metamorphosed Characters in Dreams: Constraints of Conceptual Structure and Amount of Theory of Mind”, Cognitive Science p. 34, nr. 4 (2010): pp. 665-684, doi: 10.1111/j. 1551-6709.2009.01082.x.
Patrick McNamara, Dreams and Revelations, Aeon, 5 septembrie 2016.
Andrew Burstein, Lincoln Dreamt He Died (New York: St. Martin's Press, 2013), p. 48.
„Pre-History: Hypotheses About Dreams from Ancient Times to the End of the 19th Century”, Muzeul Freud din Londra, https://www.freud.org.uk/education/topic/10576/subtopic/40021/.
Deirdre Barrett, The Committee of Sleep: How Artists, Scientists, and Athletes Use Their

Dreams for Creative Problem Solving – and How You Can Too (New York: Crown, 2001), p. 163.
Sigmund Freud, The Interpretation of Dreams, trad. A.A. Brill (Londra: George Allen and Unwin, 1913).
Milan Kundera, Identity, trad. Linda Asher (New York: Harper Perennial, 1997), p. 5.
Citat in Robert Van de Castle, Our Dreaming Mind (New York: Ballantine, 1994), p. 141.
Carl Jung, The Archetypes and the Collective Unconscious, ed. a 2-a, trad. R.F.C. Hull (Princeton, NJ: Princeton University Press, 1981), p. 3.
Carl Jung, Modern Man in Search of a Soul, trad. W.S. Dell si Cary F. Baynes (Orlando: Harcourt, 1933), pp. 19-21.
Philip Jenkins, Dream Catchers: How Mainstream America Discovered Native Spirituality (Oxford: Oxford University Press, 2004), 18, p. 96.
Citat in Anthony F.C. Wallace, „Dreams and the Wishes of the Soul: A Type of Psychoanalytic Theory Among the Seventeenth Century Iroquois”, American Anthropologist 60, nr. 2 (1958): p. 235.
Francesco Gioseppe Bressani, The Jesuit Relations and Allied Documents, vol. 39, ed. Reuben Gold Thwaites (Cleveland: Burrows Brothers, 1899), p. 18.
Ibid., vol. 10, p. 169.

Jackson Steward Lincoln, The Dream in Native American and Other Primitive Cultures (Mineola, NY: Dover, 2003), pp. 207-257.
Bulkeley, Dreaming in the World's Religions, p. 261.
Michele Stephen, „«Dreaming Is Another Power!»: The Social Significance of Dreams Among the Mekeo of Papua New Guinea”, Oceania 53, nr. 2 (1982): pp. 106-122.
Sylvie Poirier, „This Is Good Country. We Are Good Dreamers”, in Dream Travelers: Sleep Experiences and Culture in the Western Pacific, ed. Roger Ivar Lohmann (New York: Palgrave Macmillan, 2003), pp. 107-125.
William Merrill, „The Raramuri Stereotype of Dreams”, in Dreaming: Anthropological and Psychological Interpretations, ed. Barbara Tedlock (Santa Fe: School of American Research Press, 1992), pp. 194, 203
William G. Domhoff, „A Brief Biography of Calvin S. Hall”, https://www2.ucsc.edu/reams/About/calvin.html.
Calvin Hall şiWilliam Domhoff, „Friendliness in Dreams”, Journal of Social Psychology 62, nr. 2 (1964): p. 309.
William Domhoff, „The Dreams of Men and Women: Patterns of Gender Similarity and Difference” (2005), https://www2.ucsc.edu/dreams/Library/domhoff_2005c.html.

William Domhoff, „The Content of Dreams: Methodologie and Theoretical Implications”, în Principles and Practices of Sleep Medicine, ed. a 4-a, ed. Meir Kryger et al. (Philadelphia: W.B. Saunders, 2005), pp. 522-534.
Interviul autoarei cu Milton Kramer, 6 iulie 2017.
William Domhoff, Moving Dream Theory Beyond Freud and Jung, lucrare prezentată la conferința Beyond Freud and Jung?”, Graduate Theological Union, Berkeley, California, September 23, 2000, https://www2.ucsc.edu/dreams/Library/domhoff_2000d.html.
David Foulkes, Children's Dreaming and the Development of Consciousness (Cambridge, MA: Harvard University Press, 1999).
Andrea Rock, The Mind at Night: The New Science of How and Why We Dream (New York: Basic Books, 2004), p. 32.

Foulkes, Children's Dreaming, p. 57.

Ibid., p. 61.

Ibid., p. 160.
Ralph Greenson, „The Exceptional Position of the Dream in Psychoanalytic Practice”, în Essential Papers on Dreams, ed. Melvin Lansky (New York: NYU Press, 1992), p. 84.
Rachel Aviv, „Hobson's Choice: Can Freud's Theory of Dream Hold Up Against Modern Neuroscience?”, Believer, Octombrie 2007,

https://www.believermag.com/issues/200710/?read=article_aviv.
J. Allan Hobson, Dream Life: An Experimental Memoir (Cambridge, MA: MIT Press, 2011), VII.
J. Allan Hobson si Robert McCarley, „The Brain as a Dream State Generator: An Activation-Synthesis Hypothesis of the Dream Process”, American Journal of Psychiatry 134, nr. 12 (1977): pp. 1335-1348.
J. Allan Hobson, Thirteen Dreams Freud Never Had: The New Mind Science (New York: Pi Press, 2005), p. 11.
Bruce K. Alexander si Curtis P. Shelton, A History of Psychology in Western Civilization (Cambridge: Cambridge University Press, 2014), p. 410.
Rock, The Mind at Night, p. 39.
John Edgar Coover, Experiments in Psychical Research at Leland Stanford Junior University (Palo Alto, CA: Stanford University Press, 1917), p. 31.
Robert Franklin Durden, The Launching of Duke University, 1924-1949 (Durham, NC: Duke University Press, 1993), p. 114.
Hornell Norris Hart, The Enigma of Survival: The Case for and Against an After Life (Springfield, IL: C.C. Thomas, 1959), p. 236.
Jeff Wilson, Mindful America: The Mutual Transformation of Buddhist Meditation and

American Culture (Oxford: Oxford University Press, 2014), p. 35.

Jenkins, Dream Catchers, p. 157. Ibid., p. 18.

Montague Ullman, „Dream Telepathy – Experimental and Clinical Findings”, in Lands of Darkness: Psychoanalysis and the Paranormal, ed. Nick Totton (Londra: Karnac Books, 2003).

Stanley Krippner, „Anomalous Experiences and Dreams”, in The New Science of Dreaming, vol. 2, ed. Deirdre Barrett si Patrick McNamara (Westport, CT: Praeger Perspectives, 2007), p. 295.

Montague Ullman şi Stanley Krippner, Dream Telepathy: Experiments in Nocturnal Extrasensory Perception (Newburyport, MA: Hampton Roads, 2003), p. 171.

Van de Castle, Our Dreaming Mind, pp. 416-419.

Interviul autoarei cu Stanley Krippner, 13 aprilie 2016.

Gordon T. Thompson, „Federal Grant Supports ESP Dream Research at Maimonides”, New York Times, 25 noiembrie 1973, https://www.nytimes.com/1973/ll/25/archives/federal-grant-supports-esp- dream-reserach-at-maimonides.html.

Richard Wiseman, Paranormality: Why We See What Isn't There (N.P.: Spin Solutions, 2010), pp. 144-146.

John C. Barker, „Premonitions of the Aberfan Disaster”, Journal of the Society for Psychical Research 44 (1967): pp. 168-181.
Gennady Barabtarlo, Insomniac Dreams: Experiments with Time by Vladimir Nabokov (Princeton, NJ: Princeton University Press, 2017).
Sue Llewellyn, „Are Dreams Predictions?”, Aeon, 23 mai 2016, https://aeon.co/essays/how-dreams-predict-the-future-by-making-sense-of-
the-past.
„Paul Tillich Dies; Theologian Was 79”, New York Times, 23 octombrie 1965, https://timesmachine.ny
times.com/timesmachine/
1965/10/23/96719832.html?pageNumber=l.
Charlotte Beradt, The Third Reich of Dreams (Chicago: Quadrangle Books, 1968).

Bruno Bettelheim, postfaţă în ibid. Wiseman,

Paranormality, p. 150.

Edward Belvedere and David Foulkes, „Telepathy and Dreams: A Failure to Replicate”, Perceptual and Motor Skills 33, nr. 3 (1971): p. 783, doi: 10.2466/pms.l971.33.3.783.
Caroline Watt, „Twenty Years at the Koestler Parapsychology Unit”, Psychologist 19 (2006): pp. 424-427.

Caroline Watt, „Precognitive Dreaming: Investigating Anomalous Cognition and Psychological Factors”, Journal of Parapsychology 78, nr. 1 (2014): pp. 115-125.

Caroline Watt et al., „Psychological Factors in Precognitive Dream Experiences: The Role of Paranormal Belief, Selective Recall and Propensity to Find Correspondences”. International Journal of Dream Research 7, nr. 1 (2014): pp. l-8, doi: 10.11588/ijodr.2014.1.11218

.2. Avangarda

Unele dintre cele mai semnificative descoperiri despre vise au fost făcute de necunoscuţi, oameni de ştiinţă care trebuiau să se lupte nu numai cu indiferenţa sau chiar cu dispreţul făţiş al colegilor lor, dar şi cu limitările practice ale unei munci considerate a fi lipsită de importanţă.

I-a luat mai mult de o oră lui Eugene Aserinsky[84] să-şi lege fiul de opt ani, Armond, la setul greoi de electrozi pe care îl furase din subsolul departamentului de fiziologie a Universităţii din Chicago. Mai întâi, a căutat un loc potrivit în părul fiului său, unde să aşeze discul subţire de metal. Odată ce a găsit locul, l-a ras cu atenţie să nu îndepărteze mai mult păr decât era necesar. Apoi, Armond şi-a ţinut respiraţia pe măsură ce tatăl său aplica o pastă urât mirositoare, un material conductor numit colodiu, pe zona proaspăt rasă. (Armond încă îşi mai aminteşte, după aproape 60 de ani, cum adezivul îi producea mâncărime pe măsură ce se usca.) în cele din urmă, Eugene a plasat electrodul în picătura de colodiu şi l-a acoperit cu leucoplast. „Aceste lucruri nu au fost făcute pentru confortul nimănui", a spus Armond. „Trebuiau falsificate tot felul de lucruri pentru ca ele să rămână neschimbate. Imaginativă filmul original Frankenstein."[85]

Eugene avea 30 de ani şi era absolvent al unei facultăţi, avea un CV incoerent şi toate speranţele sale profesionale depindeau de acest experiment. Deşi fusese întotdeauna un student talentat, se mutase de la un serviciu la altul încă din adolescenţă. S-a înscris la colegiul local din Brooklyn, la doar 16 ani, dar nu a reuşit să se hotărască ce specialitate să aleagă; a încercat specializări precum spaniola, ştiinţele sociale sau medicina, dar nu a îndeplinit condiţiile pentru

nici una dintre ele. în schimb, s-a mutat în Maryland şi s-a înscris la facultatea de stomatologie. Iubea orele de ştiinţă, dar curând şi-a dat seama că ura dinţii, iar problemele de vedere pe care le avea i-au făcut munca de foraj şi sculptare a dinţilor aproape imposibilă.
A renunţat şi la asta şi a fost recrutat în armată[86], unde a lucrat ca manipulator al explozibililor de mare putere. Când s-a terminat cel de-al Doilea Război Mondial, a crezut că ar putea profita de Legea Asistenţei Educaţionale pentru Veterani (GI Bill) să se întoarcă la facultate. Amintindu-şi cât de mult i-au plăcut lecţiile de biologie şi fiziologie de la facultatea de stomatologie, a aplicat la programul de studii universitare pentru cursul de fiziologie al Universităţii din Chicago – un loc cunoscut pentru faptul că acorda burse studenţilor foarte buni, proveniţi din medii defavorizate. „L-au luat înăuntru şi i-au spus: «Rezultatele tale academice sunt un fel de brânză elveţiană, dar este evident că eşti inteligent»„, a spus Armond, acum un psiholog clinician pensionar din Florida. „Vino, să vedem cum lucrezi!”
întreaga familie trebuia să îşi restrângă cheltuielile, dar Eugene şi soţia lui erau dornici ca el să aibă succes, în cele din urmă. El şi-a părăsit slujba de asistent social şi şi-a mutat familia în căminele studenţeşti ale Universităţii

din Chicago. Iernile din zona Midwestern erau dure, iar singura sursă de căldură în apartamentul lor era o amărâtă de sobă cu kerosen din camera de zi. „Mereu erau probleme cu banii”, şi-a amintit Arnold. „Am dormit multe nopţi cu toate hainele de iarnă din casă îngrămădite pe patul meu. Nu aveam pături suficiente care să-mi ţină de cald.”
Aserinsky spera să studieze fiziologia organelor, dar a fost repartizat să lucreze cu Nathaniel Kleitman, care prezida neînsemnata şi demodata specializare numită fiziologia somnului. La prima lor întâlnire n-a existat „nici o bucurie”[87], a scris ulterior Aserinsky. A fost dezamăgit să îşi înceapă studiile într-un domeniu „dominat de astfel de tipuri de ştiinţe comportamentale precum psihologia”. Şi Kleitman era o persoană imposibilă; se autointitulase expert în probleme de somn prin simpla putere a voinţei, în 1938, el şi un coleg de-al lui au petrecut o lună în subteran[88], într-o peşteră din Kentucky, încercând să vadă dacă, în absenţa fluctuaţiilor zilnice obişnuite între lumină şi căldură, puteau să-şi modifice puţin ciclul natural de somn de 24 de ore. (Au încercat, dar nu au reuşit, să treacă la modelul de 28 de ore.) Mai târziu, el va face propriul studiu despre privarea de somn şi se va forţa să rămână treaz timp de 180 de ore.
Prima sarcină a lui Aserinsky nu l-a entuziasmat prea tare; Kleitman i-a spus noului său asistent

să se uite atent la pleoapele bebeluşilor în momentul când adorm. El spera să conteste un articol pe care îl citise în revista Nature în care un fizician a susţinut că el ar putea prezice când vor adormi pasagerii dintr-un tren cu care călătorea urmărind viteza cu care clipeau. Kleitman dorea să ştie dacă ochii copiilor nu se vor mai mişca în momentul în care îşi pierdeau conştiinţa sau dacă frecvenţa clipitului ochilor lor va scădea treptat. „Am fost avertizat de Kleitman să citesc absolut tot ce găsesc despre clipitul ochilor, devenind astfel primul savant care a cercetat acel domeniu restrâns”[89], îşi amintea Aserinsky laconic. După ce a urmărit somnul bebeluşilor săptămâni întregi, Aserinsky şi-a făcut curaj şi s-a dus la biroul lui Kleitman şi i-a mărturisit că nu a putut distinge mişcarea globilor oculari ai copiilor de tremurul pleoapelor lor. Dar a avut şi o idee: Ce ar fi fost dacă ar fi renunţat la încercarea de a diferenţia adevăratul clipit de mişcarea pleoapelor şi ar fi monitorizat toate mişcările ochilor bebeluşilor în timp ce dormeau?

Chiar şi lui Aserinsky propria sa propunere „i se părea cam la fel de incitantă precum laptele cald”. Dar i s-a permis să meargă mai departe şi, după câteva luni, a observat că erau perioade de 20 de minute în care pleoapele copiilor nu se mai mişcau deloc. Kleitman a fost intrigat şi şi-a încurajat studentul să continue şi să extindă

proiectul, incluzând şi adulţii. „Ce a urmat a fost ca un joc de noroc – aveam avantajul că nimeni nu examinase cu atenţie ochii unui adult pe tot parcursul unei nopţi şi probabil aş fi găsit ceva”, a scris Aserinsky. Spera că ar putea chiar folosi proiectul ca cercetare doctorală, sărind peste licenţă şi maşter şi, în cele din urmă, să-şi ajungă colegii. „Bineînţeles, importanţa acelei descoperiri ar determina dacă aş câştiga sau nu jocul.”

El i-a cerut fiului său să-i servească drept cobai, iar Armond a fost încântat să ajute; nu-l deranja acest aranjament obositor dacă trebuia să-şi petreacă timpul cu tatăl său. Eugene fixa electrozii pe capul lui Armond şi pornea poligraful, care transpunea undele cerebrale şi mişcările ochilor pe o foaie de hârtie care rulează încontinuu.

Când Armond a adormit, semnele au apărut pe pagină ca nişte unde lente şi constante; ochii îi erau nemişcaţi, iar creierul, ca şi trupul lui, era adormit. Dar, mai târziu, noaptea, liniile au început să oscileze, în sus şi în jos, în unde tremurătoare. Arăta mai mult ca poligraful unei persoane care era trează. Nu ştia ce să înţeleagă din acest rezultat. Poate că vechiul aparat nu funcţiona cum trebuie. Poate că era vorba doar de o întâmplare sau de o caracteristică a familiei lui Aserinsky. Dar când a recrutat mai mulţi oameni ca să doarmă în laboratorul său, a

văzut acelaşi tipar: de patru sau cinci ori în fiecare noapte, la intervale regulate, creierul subiecţilor săi se lumina, devenind la fel de activ ca atunci când gândeau, vorbeau şi mergeau. Iar aceste creşteri bruşte ale activităţii cognitive au coincis cu o creştere a mişcării oculare; exact când poligraful indica aprinderea creierului voluntarilor, globii lor oculari se mişcau repede înainte şi înapoi în orbitele oculare. Căutând o explicaţie, Aserinsky se întreba dacă subiecţii lui de fapt se trezeau, deşi ochii lor rămâneau închişi. Chiar şi oamenii de ştiinţă precum Kleitman – care şi-au dedicat cariera cercetării somnului – au presupus întotdeauna că pur şi simplu noaptea creierul îşi oprea activitatea. Aserinsky a aşteptat ca următorul său voluntar să adoarmă şi a intrat în cameră când ochii lui începeau să se mişte. A încercat să vorbească cu el, dar omul nu a reacţionat. „Nu a existat nici o îndoială că subiectul a adormit, în ciuda faptului că EEG-ul (electroencefalograma) sugerează că e în stare de veghe.”
După ce a refuzat să accepte cea mai evidentă explicaţie, Aserinsky s-a delectat cu una mai interesantă. Poate că acele „rapoarte anecdotice vechi” care făceau legătura între mişcările ochilor şi vise ar putea fi de fapt adevărate. S-a gândit la celebra descriere a corbului făcută de Edgar Allan Poe: „Ochii lui par a fi ai unui demon care visează”.

într-o seară, Eugene l-a trezit pe Armond în timp ce ochii lui se mişcau rapid dintr-o parte în alta şi l-a întrebat ce îi trecea prin minte în acel moment. „Am spus: «M-ai trezit dintr-un vis»„, şi-a amintit Armond. „M-a rugat să-i povestesc visul. Era un fragment, ceva în legătură cu nişte pui. El credea că era foarte interesant. Era foarte mulţumit. Vorbeşte despre mari descoperiri şi despre simple indicii pentru a le putea înfăptui." Aserinsky a început să-şi trezească subiecţii în diferite momente ale nopţii şi să îi întrebe dacă îşi amintesc vreun vis. Dacă trezea un voluntar atunci când poligraful era liniştit şi ochii lui erau nemişcaţi, de obicei acea persoană nu avea nimic de raportat. Dar dacă trezea un subiect în timpul a ceea ce el începuse să numească somn de tip REM, în care „ochii se mişcă repede", el putea, de obicei, să-şi amintească în detaliu un vis sau două, asemănătoare unor poveşti. (S-a gândit să o numească „mişcare intermitentă a ochilor", dar s-a temut să nu dea naştere la ironii „legate de semnificaţia popularului argou nesimţit". „Dacă aş fi fost mai curajos", a scris el, „astăzi l-am fi numit Somn de tip JEM – jerky eye movement, în limba engleză jerky este folosit pentru „intermitent" dar şi ca argou pentru „nesimţit".) Odată, ochii unui om adormit au început să zvâcnească cu violenţă înainte şi înapoi, în timp ce el striga ceva de neînţeles, iar

poligraful a luat-o razna. Când omul s-a trezit, a spus că tocmai avusese un coşmar oribil. Aserinsky şi-a publicat rezultatele în revista Science în 1953[90], iar descoperirea sa despre REM va inaugura o nouă eră a cercetărilor despre somn şi vise. „Am simţit întotdeauna că acest lucru a fost o revelaţie", a spus odată omul de ştiinţă William Dement. „Aceste mişcări ale ochilor, care aveau toate atributele mişcărilor oculare din timpul stării de veghe, nu aveau de ce să apară în somn... Această descoperire a schimbat cursul cercetării legate de somn de la o investigaţie relativ neinspirată la un demers intens de incitant, urmărit cu mare atenţie de laboratoarele şi clinicile din întreaga lume." Dar perspectiva nu s-a schimbat destul de repede, aşa încât să fie în avantajul oamenilor; domeniul pe care lucrarea lui Aserinsky l-a făcut posibil a luat fiinţă abia atunci când el şi-a terminat disertaţia. Colegul său mai tânăr, Dement, a hotărât să înfiinţeze un renumit centru de somnologie la Stanford şi a devenit o celebritate, cu sute de publicaţii şi chiar a apărut în comedia Sleepwalk with Me[91]. între timp, Aserinsky, rămas fără bani, a acceptat ceea ce Armond şi-a amintit ca fiind „primul loc de muncă pe care l-a găsit" – un post la Biroul pentru Activităţi de Pescuit din Seattle, în care examina impactul curenţilor electrici asupra somonului – şi şi-a petrecut restul carierei la

universităţi obscure. „întotdeauna a fost dezamăgit de ceea ce s-a întâmplat cu poziţia sa în lumea studierii somnului.”
Atunci când Stephen LaBerge a sosit la Stanford în 1968, oamenii de ştiinţă tocmai începeau să accepte că visele erau mai mult decât o gaură neagră cognitivă. Dar visul lucid întrecea orice limită şi majoritatea oamenilor de ştiinţă chiar se îndoiau că era posibilă existenţa lui. Cercetătorii care nu au experimentat niciodată personal visele lucide au crezut că toată tărăşenia suna a fi mai mult un dispozitiv dintr-un thriller SF decât un fenomen verificabil. Cum ar putea o persoană să fie şi conştientă şi adormită în acelaşi timp? Filosofii şi teologii făcuseră referiri ocazionale la visele lucide de mii de ani, dar poate că oamenii care credeau că erau lucide, chiar se trezeau pentru o
scurtă perioadă de timp, sau poate că minţeau. Dar LaBerge era de altă părere.
Născut în 1947[92], fiul unui ofiţer al forţelor aeriene staţionate în Florida, LaBerge fusese un copil timid şi îşi găsise refugiul în extraordinara sa imaginaţie. „Am fost un introvertit şi nu aveam nici o abilitate socială”[93], a recunoscut el odată. Nu l-a ajutat nici faptul că familia lui trebuia să îşi facă bagajele şi să se mute la fiecare câţiva ani, supunându-se misiunilor tatălui lui; până să termine liceul, locuise deja în Alabama, Florida, Virginia, Germania şi Japonia.

A învăţat să se mulţumească cu hobby-uri pe care le putea face de unul singur, distrându-se vizionând filme sau jucându-se cu seturi de chimie. Unul dintre locurile sale preferate era cinematograful local, unde de-abia aştepta să prindă un episod din cel mai nou serial de acţiune, ce se difuza săptămânal. într-o dimineaţă, când avea cinci ani, s-a trezit dintr-un vis palpitant în care înota în mare ca un fel de amfibian, era un „pirat subacvatic". Visul era atât de plăcut încât a decis să se întoarcă la el şi în noaptea următoare – şi în următoarea, şi tot aşa, ca şi cum urma să vadă cele mai noi episoade ale unuia dintre cele mai îndrăgite seriale ale lui. în mijlocul unuia dintre aceste vise, el şi-a dat seama că nu mai respirase de ceva vreme. „Obişnuiam să am experienţa de a vedea suprafaţa oceanului mult deasupra mea şi să mă gândesc că nu-mi puteam ţine respiraţia atât de mult timp!"[94], şi-a reamintit el mai târziu. „Apoi m-am gândit că în aceste vise pot respira în apa din vis." Fără să înţeleagă ce se întâmpla, LaBerge făcea primele incursiuni în ceea ce va deveni munca lui de-o viaţă. El descoperise cum să devină conştient în starea de vis, cum să-şi exercite voinţa asupra modului în care se desfăşurau visele lui. Vor trece aproape 20 de ani până ca el să realizeze că nu toată lumea are aceleaşi vise şi că ele nu seamănă cu o poveste de aventuri în care îţi alegi singur drumul.

între timp, LaBerge s-a hotărât să se facă om de ştiinţă. S-a jucat cu substanţe chimice şi şi-a construit propriile rachete. „în Germania[95], dintr-un anumit motiv, nu era o problemă să se vândă explozibili tinerilor americani", a spus el. „Am făcut tot felul de explozibili." A continuat cu o specializare în matematică la Universitatea din Arizona, terminând în doar doi ani. „Ca student eram într-o mare grabă. Nu prea am ce învăţa, mă gândeam. Grabă! Grabă! Grabă! De ce?", a întrebat el recent, gânditor, bătându-şi joc de versiunea sa mai tânără. Era dornic „să-şi continue activitatea de om de ştiinţă", pentru a-şi îndeplini ambiţia pe care o nutrea de când era copil. Era încă adolescent – avea 19 ani – când a câştigat o bursă Woodrow Wilson, pentru a urma un doctorat în chimie fizică la Stanford.
S-a mutat în Bay Area (zona golfului) şi acolo, în anii 1960, a fost distras de la urcarea precoce pe scara academică. California a fost „punctul de pornire pentru mişcarea hippie"[96], a spus el. „A început să mă intereseze chimia minţii." A devenit fascinat de problema conştiinţei, de misterul modului în care nişte mici cantităţi de substanţe chimice îi puteau modifica complet percepţia şi puteau să dea naştere unor lumi noi în mintea sa. A vrut să-şi aplice talentul ştiinţific la studiul drogurilor psihedelice, „dar nimeni nu voia să aibă nimic de-a face cu acest subiect la acea dată", spuse el trist. „M-am dus la fiecare profesor din departamentul de chimie şi le-am

spus: Aş vrea să fac o lucrare despre chimia psihedelicii. Nimeni nici măcar nu se gândea la asta. Pur şi simplu a devenit ilegal. O tragedie.”
Aşa că a plecat de la Stanford şi s-a lăsat influenţat „cam de tot ce făceau oamenii în acele zile”: Jung, yoga, droguri, psihologie transpersonală, „diverse tipuri de budism”, meditaţie. L-a idolatrizat pe Bob Dylan şi a petrecut câţiva ani învăţând singur să cânte la chitară. „Nu mă identific foarte mult cu grupurile, dar m-am identificat cu faptul de a fi un hippie”, a spus LaBerge. După atâtea căutări, s-a gândit: „Ăştia sunt oamenii mei!”
S-a îndepărtat de zona academică, lucrând ca cercetător chimist pentru o companie privată, ducându-şi căutarea tot mai departe, în domenii mai puţin cunoscute. în 1972, se afla la un seminar ţinut la faimosul New Age Esalen Institute (Institutul Esalen, unul dintre cele mai importante centre ale mişcării New Age). Tarthang Tulku, profesorul tibetan care conducea seminarul, nu ştia să vorbească engleza, însă bariera lingvistică nu l-a împiedicat să transmită esenţa filosofiei sale. Stătea în faţa camerei şi repeta la nesfârşit două cuvinte: „Acesta. Vis.” LaBerge a înţeles: atât visele, cât şi realitatea din starea de veghe ar putea fi o construcţie a minţii. în prezent, ambele sunt acceptate în mod egal. Această lecţie s-a dovedit a fi un moment de cotitură, generând o nouă

conştientizare a modului în care visele s-ar putea încadra în călătoria sa intelectuală.
„Când făceam autostopul ca să mă întorc în San Francisco, mă simţeam în mod straniu într-o stare de conştiinţă extinsă, doar datorită acelui exerciţiu”, îşi amintea LaBerge. Câteva zile mai târziu, a avut primul vis lucid din viaţa sa de adult. Urca pe un munte uriaş din Himalaya, croindu-şi drumul printre troiene periculoase de zăpadă, când a observat că poartă o cămaşă cu mâneci scurte. „Am realizat imediat că visez!”[97], scria el. „Eram atât de încântat încât am sărit de pe munte şi am început să zbor, dar visul a dispărut şi m-am trezit.” Acel scurt vis lucid nu era nimic în comparaţie cu aventurile spectaculoase pe care LaBerge ar fi învăţat în cele din urmă să şi le inducă singur, dar era suficient pentru a-i reaprinde interesul din copilărie pentru vise şi a-i oferi o dovadă a ceea ce ar putea să facă într-o bună zi. A început să înveţe mai multe despre budism şi despre yoga tibetană a viselor.
în secolul al Xl-lea, înţeleptul indian budist Naropa a delimitat şase tipuri de yoga care să fie învăţate de discipolii lui, pe măsură ce avansau pe calea spre iluminare. Yoga viselor era a treia, urmând după yoga căldurii interioare şi cea a corpului iluzoriu; însuşirea tuturor celor şase tipuri de yoga ar trebui să faciliteze studentului accesul la starea intermediară dintre moarte şi

renaştere, în cosmologia budistă tibetană, starea de veghe se situează cel mai jos pe scara conştiinţei; atât dormitul, cât şi visatul oferă posibilităţi mai mari pentru creştere spirituală. Scopul în yoga viselor este de a cultiva o detaşare înţeleaptă, de a înţelege că experienţele pământeşti, inclusiv visele, sunt iluzii generate de noi înşine.[98] Yoghinii care sunt foarte buni cunoscători de yoga viselor pot să mediteze şi să invoce diferite zeităţi în visele lor.

La câţiva ani după experienţa sa de deschidere a minţii pe care a avut-o la Esalen, LaBerge a navigat pe siteul bibliotecii publice din Palo Alto şi a dat peste o carte subţire numită Lucid Dreams, scrisă de către o savantă englezoaică, Celia Green. Era un volum plictisitor, temeinic documentat – un strigăt îndepărtat dinspre sursele mistice pe care ajunsese să se bazeze. Green adunase studii de caz prin intermediul activităţii sale la Institutul de Cercetări Psihofizice din Oxford şi a elaborat tipologii de bază: acţiuni care erau posibile în cadrul viselor lucide, mecanisme care ar putea declanşa luciditatea – „stresul emoţional din cadrul visului”[99], „recunoaşterea incongruenţei” din lumea viselor. Ea a expus, în literatura academică, câteva dintre caracteristicile viselor lucide: „Zborul este o caracteristică comună a viselor lucide”.[100] „Persoanele care apar în visele lucide sunt clar conturate şi îşi păstrează identitatea pe tot parcursul visului.”[101]

Studiul sistematic al viselor lucide era nou, dar ideea de a avea vise lucide era veche. în secolul al IV-lea î.Hr., Aristotel a descris senzaţia de a avea o licărire de conştientizare în timpul visului. „Când cineva este adormit”[102], a scris el în eseul său Despre vise, „există ceva în conştiinţă care confirmă că ceea ce se întâmplă nu este decât un vis.” într-o scrisoare din secolul al V-lea către prietenul său Evodius, Augustin de Hipona a folosit visele lucide pentru a demonstra că de fapt conştiinţa ar putea exista independent de corp şi ar putea, prin extensie, să supravieţuiască după ce corpul moare. El a scris despre visele unui medic numit Gennadius, care pusese odată la îndoială existenţa vieţii de apoi. într-o noapte, Gennadius a visat un înger care l-a condus într-un oraş în care cânta o muzică celestă. Era o scenă vie şi realistă, dar dimineaţa, Gennadius a ridicat din umeri: a fost doar un vis. în noaptea următoare, chipul din vis s-a întors şi l-a întrebat dacă îşi aducea aminte de el. Da, îşi aducea aminte. Atunci tânărul l-a întrebat dacă dormea sau era treaz când a văzut ceea ce tocmai îi povestise.[103] Gennadius a răspuns: „în somn”. Tânărul a spus: „îţi aminteşti bine; este adevărat că ai văzut aceste lucruri în timpul somnului, dar vreau să ştii că şi acum vezi în somn… Unde este corpul tău acum?” Gennadius a răspuns: „în pat”. „Ştii”, spuse tânărul, „că ochii acestui corp al tău sunt acum obligaţi să stea închişi, să se odihnească şi că nu

vezi nimic acum cu aceşti ochi?" El a răspuns: „Ştiu asta". Personajul angelic din vis a făcut apoi o paralelă între acest vis – arătându-i diferenţa între experienţa subiectivă a lui Gennadius (care discută în contradictoriu cu un sfânt enigmatic) şi realitatea sa externă (fiind în pat, inconştient) – şi viaţa de apoi. „Fiindcă în timp ce dormi şi stai pe patul tău, aceşti ochi ai trupului tău sunt acum inactivi şi nu fac nimic, cu toate acestea mă vezi şi te bucuri de această viziune, aşa după moartea ta, în timp ce ochii tăi trupeşti vor fi complet inactivi, va exista în tine o viaţă datorită căreia vei fi încă viu şi o capacitate de percepţie prin care vei putea percepe în continuare", a spus el. „Aşadar, ai grijă, să nu mai nutreşti sentimente de îndoială în legătură cu existenţa vieţii omului după moarte." Gennadius era acum convins de asta. Intelectuali de seamă ai secolelor al IX-lea şi al X-lea au scris şi ei despre visele lucide. în Naşterea tragediei, Nietzsche[104] a descris experienţa ocazională a strigării în somn, în timpul unui vis: „E doar un vis! Voi visa în continuare!" Freud a ignorat visarea lucidă în prima ediţie din Interpretarea viselor, dar a recunoscut într-o ediţie ulterioară că „există unii oameni care sunt conştienţi în timpul nopţii că sunt adormiţi şi visează şi care astfel par să posede talentul de a-şi direcţiona visele în mod conştient".[105] Visarea lucidă a fost în cele din urmă concretizată din punct de vedere lingvistic în 1913, când

psihiatrul olandez şi visătorul înnăscut de vise lucide Frederik van Eeden şi-a recitit propriile jurnale de vise detaliate şi a hotărât că acest tip „special de vise” care i-au stârnit un „interes special”[106] meritau să aibă propria categorie. El a introdus termenul de vis lucid într-o prezentare făcută la Societatea pentru Cercetări Fizice şi aşa i-a rămas denumirea. „Cel care îşi petrece o treime din viaţă într-o desăvârşită inconştienţă merită mai bine să fie numit somnoros şi prostănac”[107], a scris van Eeden în romanul său The Bride of Dreams, „decât cel pentru care nopţile întunecate sunt de asemenea vii şi palpită de viaţă.”

LaBerge era impresionat. Existau dovezi care arătau că nu trebuia să înceapă de la zero. „în rândul cercetătorilor profesionişti care studiau somnul şi visul, perspectiva ortodoxă părea a fi că exista ceva inadmisibil din punct de vedere filosofic în legătură cu însăşi noţiunea de vise lucide”[108], scria el mai târziu. Dar cartea lui Green a arătat că exista un precedent pentru studiul ştiinţific al viselor lucide, dându-i curajul să ţină piept înţelepciunii convenţionale. „Am fost încântat să descopăr că van Eeden nu a fost singurul visător lucid din istoria occidentală.” în cele din urmă, el putea imagina o modalitate de a-şi aplica fundalul ştiinţific la întrebarea care îl fascina cel mai mult. A realizat că „există un grup de oameni de ştiinţă care studiază conştiinţa. Cercetătorii care studiază visele.”[109] A

decis să mai încerce o dată în mediul academic, iar în 1977 s-a reînscris la Stanford pentru un doctorat în psihofiziologie – un nou program ce făcea legătura între psihologie şi fiziologie – venind cu o propunere radicală: va studia visarea lucidă.
întors la Stanford, LaBerge a ajuns în acelaşi laborator cu cel care va deveni cunoscut ca părintele medicinei somnului, William Dement. După ce l-a ajutat cu primele studii ale lui Aserinsky, Dement a făcut o descoperire proprie importantă. Mişcările fizice ale ochilor în timpul somnului REM nu semnificau doar faptul că subiectul visa, ci corespundeau, de fapt, schimbărilor privirii în lumea viselor.
Dement a urmărit mişcările ochilor subiecţilor săi[110], în timp ce dormeau, cu o electrooculogramă (EOG) şi când s-au trezit, i-a întrebat ce-au visat; apoi a comparat rapoartele de vise cu măsurătorile făcute de aparate. Acest sistem ia confirmat curând bănuielile: în timp ce corpul era paralizat, ochii, care erau liberi să se mişte, deveniseră o punte către lumea exterioară. Visele active aveau tendinţa de a produce mai multe semne pe EOG, în timp ce visele inactive produceau rar semne pe EOG. Dement putea uneori chiar să observe o legătură între mişcările oculare specifice şi activităţile din lumea viselor. Chiar înainte de a se trezi, ochii unui subiect s-au contractat înainte şi înapoi – de

la stânga la dreapta şi de la dreapta la stânga, de 26 de ori. Când Dement l-a trezit, voluntarul, ameţit, a explicat că visa că juca ping-pong[111]; în momentele de dinainte de trezire, el se uita la traiectoria mingii, înainte şi înapoi, peste masă. într-un alt studiu, o femeie a visat că urca cinci etaje[112], ţinând capul în sus. Când a ajuns în capătul scării, s-a îndreptat către un cerc de dansatori. Poligraful a arătat o serie de cinci mişcări verticale, care corespundeau urcatului pe scări, urmate de câteva mişcări orizontale subtile pe măsură ce se apropia de dansatori. în ciuda dezbaterilor în legătură cu scanarea, LaBerge cunoştea teza lui Dement şi, de asemenea, ştia că, în propriile vise lucide, putea să privească oriunde dorea. Dacă ar putea să îşi folosească mişcările ochilor pentru a comunica cu un cercetător în timp ce dormea, gândea el, realitatea viselor lucide ar fi imposibil de negat. Dar, în primul rând, ar fi trebuit să găsească o modalitate prin care să obţină vise lucide la comandă. Ar fi trebuit să găsească o modalitate de a susţine visele lucide o perioadă suficient de lungă pentru a le demonstra existenţa şi unui alt om de ştiinţă. Ar fi trebuit nu numai să-şi exercite voinţa asupra conţinutului viselor, ci şi să extindă controlul şi asupra corpului său fizic. Până în acel moment, el devenea lucid destul de des, dar deseori se trezea de îndată ce realiza că visează.

Următoarele două luni au fost o perioadă de încercare şi eroare. Toată cercetarea doctorală era intensă, dar ziua lui LaBerge începea doar când părăsea laboratorul; adevărata sa muncă începea când se băga în pat. „Disertaţia mea de doctorat depindea de realizarea acestui lucru”[113], a spus el. „Trebuia să am vise lucide în laborator. Acesta a fost un motiv puternic, dar nu a fost suficient. Trebuia să am metoda prin care să le provoc.” încă nu avea una. S-a folosit de anii de lectură despre budismul tibetan, de studiile sale despre Celia Green şi Frederik van Eeden. De-a lungul zilei, se gândea la scopul său de a deveni conştient în visele sale. Când a reuşit, a încercat diferite metode de prelungire a visului, testând limitele a ceea ce ar putea face, acţionând direct asupra mediului său din vis şi mişcându-şi corpul din lumea reală; astfel a reuşit să îşi mişte ochii şi chiar mâinile.

Prima dată când LaBerge a dormit în laborator, de abia şi-a amintit visele. (Singurul pe care şi-l putea aminti era un vis banal, ne-lucid, în care era într- un laborator de somnologie.) Dezamăgit, s-a înscris pentru o altă încercare. Următoarea ocazie de a mai încerca experimentul s-a ivit de-abia peste o lună – trebuia să aştepte până în ianuarie, în noaptea de vineri, 13.

Când, în cele din urmă, a venit şi data nefastă, LaBerge a fost pus să se urce într-un pat şi a fost conectat la un poligraf de către Lynn Nagel.

INTH02133TIV

După zeci de ani, încă îşi mai putea aminti cum era aranjat totul: „Era o cameră fără ferestre, patul era la perete, era o mică tăblie la capătul patului, prin care intrau electrozii[114], iar poligraful era la câteva camere în josul holului. Era întuneric, complet întuneric.” Şapte ore şi jumătate mai târziu, se afla în mijlocul unui vis greu de descris, conştientizând cât de ciudat era că nu putea nici să vadă, nici să audă. „Mi-am amintit cu încântare că dormeam în laborator”, a scris el mai târziu. Următorul lucru pe care îl observase era o broşură care zbura prin spaţiu. „Era imaginea a ceea ce părea a fi un manual de instrucţiuni pentru un aspirator sau a unui aparat asemănător. Acest lucru m-a frapat deoarece erau simple obiecte plutitoare în fluxul conştiinţei mele, dar pe măsură ce mă concentram asupra broşurii şi încercam să citesc ce scria, treptat imaginea s-a stabilizat şi am avut senzaţia că mi se deschid ochii (din vis). Apoi au apărut mâinile mele, împreună cu restul corpului meu pe care îl aveam în vis... Din moment ce acum în vis aveam un corp, m-am hotărât să-mi mişc ochii, după cum convenisem ca şi semnal.” Şi-a folosit mâna pe care o avea în vis pentru a trasa o linie verticală şi a urmărit acea mişcare cu ochii pe care îi avea în vis. Era destul de sigur că pe poligraf a apărut un semn. Reuşise.

„Este greu să apreciezi cât de ciudat sau cât de minunat este”, mi-a spus el, „să conştientizezi faptul că ai depăşit această barieră a amneziei şi că poţi să comunici cu cineva dintr-o altă dimensiune.” Imaginea privirii sale pierdute s-a estompat treptat. „Extraordinar!”
în următoarele săptămâni şi luni, LaBerge a încercat să repete performanţa pe care o realizase pe 13 ianuarie, petrecând inutil noapte după noapte în laborator. Frustrat, el şi-a montat un poligraf acasă şi acolo, din confortul propriului pat, a reuşit să repete isprava de nenumărate ori. El a instruit încă trei visători de vise lucide – un dansator, un doctor rezident şi un informatician – să transmită semnale din visele lor cu ajutorul ochilor. Pentru un alt proiect, el şi-a legat electrozi de propriile antebraţe pentru a înregistra contracţiile muşchilor săi. La intrarea într-un vis lucid, obişnuia să îşi strângă pumnii într-o succesiune care corespundea punctelor şi liniilor din codul lui Morse. O încleştare a mâinii stângi însemna un punct, iar o încleştare a mâinii dreapte, o linie. Dintr-o acţiune care ar fi fost imposibil să fie considerată doar o simplă coincidenţă, el a extras simbolurile – stânga, stânga, stânga; stânga, dreapta, stânga, stânga – care reprezintă iniţialele numelui său: SL.
„A fost o imensă răsturnare de situaţie”[115], a spus psihologul Patricia Garfield. „El a avut dovezi

fiziologice care au fost obţinute în timpul stării de visare.” înainte de a veni LaBerge, „s-a crezut că visarea lucidă reprezenta doar cercuri de tobe şi alte chestii metafizice”[116], a spus neurocercetătorul cognitiv Erin Wamsley. „Visarea lucidă este un lucru real, iar LaBerge a fost primul care a demonstrat într-adevăr acest lucru.”

încrezător în descoperirile sale, LaBerge a scris amănunţit despre ele şi şi-a trimis lucrarea la cele mai bune reviste. „Era ceva cu adevărat nou, în cercetarea viselor, care a schimbat totul”[117], a spus el. „A făcut să fie posibilă efectuarea cercetării metodice.” Aproape că puteţi auzi exasperarea lui în conţinutul lucrării sale, anticipând nemulţumirile criticilor săi. „Există o deplină concordanţă între relatările subiective şi măsurile fiziologice”[118], a scris el, „şi ar fi exagerat să presupunem că subiecţii care credeau că sunt adormiţi, în timp ce aparatele arătau indicaţii fiziologice ale somnului, erau de fapt treji.”

Chiar şi aşa, lucrarea nu a fost primită aşa cum sperase LaBerge. Editorul revistei Science a crezut că descoperirile sale erau prea bune pentru a fi adevărate. „Este dificil să ne imaginăm subiecţii visându-şi visele şi, în acelaşi timp, transmiţând mesaje altora”, a scris un redactor. Alţii pur şi simplu l-au ignorat. Revista Nature i-a trimis imediat lucrarea înapoi,

susţinând – în mod absurd – că subiectul nu era „de interes general”. După şase luni de încercări, trimiţând, revizuind şi retrimiţând lucrarea, LaBerge i-a găsit până la urmă un cămin, într-o mică revistă de psihologie, puţin citită, numită Perceptual and Motor Skills. în cei cinci ani de la publicare, lucrarea a
fost citată de alţi autori în mai puţin de 12 articole.
între timp, LaBerge se străduia să facă progrese în privinţa cercetărilor sale. Pentru a instrui noi visători de vise lucide era nevoie de timp şi chiar şi cei competenţi nu puteau întotdeauna să obţină rezultate în condiţii de stres. De câţiva ani, el continua să facă cercetări în laboratorul lui Dement, dar laboratorul era doar „o jumătate de cameră într-un subsol”, aşa cum şi-o amintea soţia lui LaBerge, Lynne. Iar lipsa finanţării era o povară constantă. „Trebuia să găsesc mereu bani dintr-o sursă sau alta[119], când nu exista deloc sprijin guvernamental solid. Am găsit banii cerând donatorilor individuali sau plătind eu însumi, din propriul buzunar.” în loc să se dedice cercetării, el a fost forţat să muncească: „A trebuit să fac diverse lucruri, cum ar fi să învăţ cum să ţin un curs, să învăţ cum să predau. Ca introvertit, toate astea erau destul de grele pentru mine.” Visele nu erau tocmai o prioritate pentru nimeni altcineva. întregul proiect a adus un iz avangardist, iar domeniul medicinei somnului, care într-o bună zi va oferi un

stimulent financiar pentru cercetările legate de visarea lucidă, de abia acum lua avânt.
Chiar şi aşa, LaBerge a reuşit să efectueze o serie de studii fascinante. Voia să îşi consolideze rezultatele iniţiale şi, deşi strânsese dovezi, tot nu a reuşit să-i convingă pe unii dintre colegii lui. Au existat sceptici[120] care au spus lucruri de genul: „Ei bine, există atât de multe mişcări oculare în somnul de tip REM. Poate că au loc întâmplător." Pentru LaBerge, acea critică emana disperare – şi după zeci de ani el a continuat să se tulbure vorbind despre asta –, dar dorea ca dovada lui să fie incontestabilă. Astfel, spuse el: „Am încercat şi alte canale de comunicare, pentru a evita acea obiecţie". A creat un sistem mult mai elaborat de comunicare prin semnale, instruind trei visători de vise lucide să-şi folosească respiraţia pentru a comunica cu lumea din starea de veghe; ei intrau în hipervetilaţie şi apoi îşi ţineau respiraţia într-un mod prestabilit pentru a demonstra că erau lucizi.
De asemenea, a descoperit că acest sistem de comunicare prin semnale, prin intermediul mişcării ochilor, l-ar putea ajuta să abordeze probleme străvechi, într-un studiu, el a folosit visători de vise lucide pentru a compara trecerea timpului în starea de veghe şi în vise. A vrut să ştie cum era posibil să trăieşti o întreagă aventură – trecând peste fusurile orare,

călătorind în alte ţări şi chiar pe alte planete – în câteva minute. De ce oamenii se trezesc din aceste escapade simţindu-se mai degrabă refăcuţi decât ameţiţi şi extenuaţi? O explicaţie a fost faptul că în vise timpul trece altfel; probabil că fiecare secundă a timpului din starea de veghe dura un minut sau chiar o oră în lumea viselor.

Aceasta fusese teoria răspândită în secolul al XIX-lea. în 1853, medicul francez Louis Alfred Maury[121] era convins că toate visele se produceau de fapt în momentul trezirii; chiar şi scenele care păreau să dureze câteva ore, susţinea el, corespundeau doar câtorva secunde din timpul existent în starea de veghe. Maury a ajuns la această concluzie după ce, într-o noapte, i-a căzut pe gât o bucată din tăblia de la capătul patului, trezindu-l forţat dintr-un coşmar continuu despre Revoluţia franceză: după ce fusese martor la o serie de crime, Maury a văzut că era rândul lui să moară şi a urcat treptele către eşafod. Şi-a pus capul pe butuc şi s-a trezit chiar în timp ce cădea securea, descoperind că nu ghilotina, ci tăblia de la capul patului era cea care îi lovise gâtul. El a tras concluzia că întreaga poveste fusese inventată de creierul lui – care i se părea că se continuă la nesfârşit – ca o reacţie aproape instantanee la prăbuşirea tăbliei patului.

Acum, LaBerge avea un nou mod de abordare a problemei. El a cerut subiecţilor să dea un semn atunci când intră într-un vis lucid şi un alt semn când credeau că trecuseră zece secunde. Al doilea semnal era dat, în medie, la 13 secunde după primul. Contrar a ceea ce ar fi prezis Maury, percepţia visătorilor despre timp era surprinzător de precisă.
într-un alt proiect, LaBerge a cercetat atent dacă tiparele de diferenţiere ale creierului[122], care marchează activitatea din starea de veghe – cu emisfera stângă implicată mai mult în logică şi cu emisfera dreaptă responsabilă de raţionamentul vizual şi spaţial – persistă în starea de vis. El a aranjat să-i fie monitorizat propriul creier, în timp ce intra într-un vis lucid, şi a îndeplinit două sarcini. Prima sarcină era să cânte, acest lucru implicând în special partea dreaptă a creierului, atunci când o persoană este trează, iar cealaltă sarcină era să numere, ştiind că număratul depinde de emisfera stângă a creierului.
Când LaBerge a devenit lucid în noaptea experimentului, şi-a mişcat ochii pentru a semnala că era conştient şi a început să interpreteze cântecul „Row, row, row your boat” („Vâsleşte, vâsleşte, vâsleşte!”). Când a terminat melodia – sfârşind cu versul potrivit „Viaţa nu este nimic altceva decât un vis” – a trimis cel de-al doilea semnal şi a numărat până la zece. Cum

era de aşteptat, aparatele au arătat că emisfera dreaptă a fost mai activă când a cântat cântecul pentru copii, iar partea stângă a creierului a fost mult mai implicată atunci când număra.
„Cântatul şi număratul într-un vis lucid au produs schimbări importante, echivalente cu cele care aveau loc în timpul îndeplinirii sarcinilor în starea de veghe", a scris el. Aceste schimbări nu aveau loc doar prin vizualizarea acestor activităţi. „Acest lucru sugerează că visarea lucidă (şi, prin extensie, visarea în general) e mai potrivită acţiunii în sine, decât imaginaţiei."
Pentru un alt experiment, LaBerge a convins doi voluntari – un bărbat şi o femeie – să viseze vise lucide erotice în laboratorul său. (O prietenă de-a lui, psihologul Patricia Garfield, scrisese extaziată despre „exploziile care scutură sufletul şi trupul"[123] de care s-a bucurat în visele sale lucide şi el dorea să afle dacă sexul dintr-un vis lucid ar putea produce într-adevăr aceleaşi reacţii fizice ca acelea din viaţa reală.) Femeia, căreia i s-a dat pseudonimul Miranda[124], a fost prima. Având o sondă care măsura amplitudinea pulsaţiei vaginale, ea a fost de acord să trimită o serie de semnale oculare în momentele-cheie: atunci când devenea pentru prima oară lucidă, atunci când începea să facă sex şi atunci când ajungea la orgasm.
În noaptea respectivă, Miranda a devenit lucidă câteva minute în cea de-a cincea perioadă a

somnului de tip REM. Ea a trimis primul semnal, visa că a zburat printr-o fereastră nedeschisă plutind deasupra arcadei şi clădirilor din piatră sculptată din campusul colegiului. La scurt timp după ce s-a gândit la misiunea ei erotică, s-a materializat un grup de bărbaţi şi femei. A aterizat, a ales unul dintre bărbaţi şi a trimis al doilea semn. După aproximativ 15 secunde, ea şi-a schimbat din nou privirea, de data aceasta pentru a indica orgasmul. în mod incredibil, măsurătorile fiziologice ale Mirandei erau asemănătoare. între cel de-al doilea şi cel de-al treilea semnal – care încadrau episodul de sex din vis – i-a crescut fluxul de sânge în vagin, respiraţia s-a accelerat şi muşchii genitali s-au contractat.
LaBerge a repetat experimentul cu un visător lucid de sex masculin, căruia i-a dat pseudonimul cuvenit: Randy. (în locul sondei vaginale, Randy a fost conectat la un traductor tensometric, aparat de măsurare a tensiunii penisului, care măsoară frecvenţa erecţiilor.) Când Randy şi-a dat seama că visează, a hotărât, şi el, să zboare, şi a plutit ieşind prin acoperiş şi a decolat „ca Superman”. A aterizat în curtea cuiva şi şi-a amintit de sarcina care i se dăduse: „să îşi dorească o fată”. Dorinţa i-a fost îndeplinită: a apărut o femeie şi „a început să îl sărute... într-o manieră foarte stimulatoare”. încă o dată, poligraful a confirmat asemănări între fiziologia lui Randy şi

evenimentele petrecute în visul lucid. în timpul perioadei de 30 de secunde de activitate sexuală, i s-a accelerat ritmul respiraţiei – atingând cel mai înalt nivel din acea noapte – iar erecţia sa a produs o presiune asupra traductorului tensometric. „în mod remarcabil", a scris LaBerge, „a început o micşorare lentă a penisului, aproape imediat după orgasmul pe care l-a avut în vis" (spre deosebire de cazul Mirandei, orgasmul pe care Randy l-a avut în vis nu a fost însoţit şi de unul real).

în ciuda descoperirilor sale, LaBerge nu a reuşit să atragă prea mult atenţia comunităţii ştiinţifice. La urma urmelor, visarea lucidă nu părea că ar putea să vindece cancerul; era considerată ca fiind ciudată şi neimportantă, asta dacă era considerată în vreun fel. Până la sfârşitul deceniului, situaţia lui financiară era disperată; în 1988, LaBerge datora Universităţii Stanford 20 000 de dolari. „Dacă aş fi putut obţine finanţare, aş fi rămas doar un simplu cercetător, ceea ce mi se potriveşte din punct de vedere temperamental"[125], a declarat odată LaBerge unui reporter.

Nimeni nu făcuse mai mult pentru ca cercetarea visării lucide să progreseze în afară de Stephen LaBerge. El este pentru visarea lucidă ce este Louis Pasteur pentru pasteurizare şi Thomas Edison pentru electricitate. Dar, în loc să se dedice cercetării, el a trebuit să găsească o cale

de a face bani. A înfiinţat o companie privată numită Institutul Lucidităţii şi a început să scrie manuale de iniţiere în visele lucide – ca acela pe care l-am găsit în Peru.
Chip Brown, „The Stubborn Scientist Who Unraveled a Mystery of the Night”, Smithsonian, Octombrie 2003, https://www.smithsonianmag.com/science-nature/the-stubborn-scientist-who-unraveled-a- mystery-of-the-night-91514538/.
Interviul autoarei cu Armond Aserinsky, 14 iulie 2017.
Lynne Lamberg, „The Student, the Professor and the Birth of Modern Sleep Research”, Medicine on the Midway (Primăvara 2004), http://www.uchospitals.edu/pdf/uch_006319.pdf.
Eugene Aserinsky, „Memories of Famous Neuropsychologists: The Discovery of REM”, Journal of the History of the Neurosciences 5, nr. 3 (1996): p. 213.
Anna Azvolinsky, „Cave Dwellers, 1938”, Scientist (Martie 2016), https://www.the-scientist.com/7articles.view/articleNo/45359/title/Cave-Dwellers-1938/.
Aserinsky, „Memories of Famous Neuropsychologists”, p. 214.
Eugene Aserinsky şi Nathaniel Kleitman, „Regularly Occurring Periods of Eye Motility, and

Concomitant Phenomena, During Sleep", Science 118, nr. 3062 (1953): p. 273.
Kate Murphy, „Catching Up on Sleep with Dr. William C. Dement", New York Times, 22 septembrie 2012, http://www.nytimes.com/2012/09/23/opinion/sunday/catching-up-on-sleep- with-dr-william-c-dement.html.
Dorian Rolston, „The Dream Catcher", Matter, 21 noiembrie 2013, https://medium.com/matter/the-dream-catcher-c85e3bb29693.
Joan Libman, „Dr. Dreams: Stanford Scientist Stephen LaBerge Is Sleeping on the Idea that Dreams Are a Tool for Bettering Our Lives", Los Angeles Times, 15 noiembrie 1988, http://articles.latimes.com/1988-ll-15/news/vw-22 l_l_lucid-dream/2.
David Jay Brown, ed., Mavericks of the Mind: Conversations for the New Millennium (Emeryville, CA: Crossing Press, 1993).
Interviul autoarei cu Stephen LaBerge, 30 iunie 2017.
Interviul autoarei cu Stephen LaBerge, 30 septembrie 2016.
LaBerge and Rheingold, Exploring the World of Lucid Dreaming, p. 67.
Bulkeley, Dreaming in the World's Religions, p. 100.
Celia Green, Lucid Dreams (Oxford: Institute of Psychophysical Research, 1968), p. 30.

Ibid., p. 51.

Ibid., p. 63.

Aristotel, „Despre vise”, in LaBerge, Lucid

Dreaming.

Philip Schaff, ed., Nicene and Post-Nicene Fathers, First Series, vol. 1, trad. J.G. Cunningham (Buffalo, NY: Christian Literature Publishing, 1887), p. 514.

Friedrich Nietzsche, citat in LaBerge, Lucid

Dreaming. Sigmund Freud, citat in ibid. Frederik

van Eeden, citat in ibid.

Frederik van Eeden, The Bride of Dreams, trad. Mellie von Auw (New York: Mitchell Kennerley, 1913), p. 160.

LaBerge, Lucid Dreaming.

Interviul autoarei cu LaBerge, 30 septembrie 2016.

Howard Roffwarg et al., „Dream Imagery: Relationship to Rapid Eye Movements of Sleep”, Archives of General Psychiatry 7, nr. 4 (1962): pp. 235-258, doi: 10.1001/archpsyc.1962.01720040001001.

William C. Dement, Some Must Watch While Some Must Sleep: Exploring the World of Sleep (New York: Norton, 1972), p. 118.

Roffwarg et al., „Dream Imagery”.

Stephen LaBerge, prezentare la Dreaming and Awakening, Kalani Oceanside Retreat, Hawaii, 25 septembrie 2016.
Stephen LaBerge et al., „Lucid Dreaming Verified by Volitional Communication During REM Sleep”, Perceptual and Motor Skills 52 (1981): pp. 727-732.

Interviul autoarei cu Patricia Garfield, 23

septembrie 2017

Interviul autoarei cu Erin Wamsley, 5 noiembrie

2015.

Interviul autoarei cu Stephen LaBerge, 30 iunie

2017.

LaBerge et al., „Lucid Dreaming Verified”, p.

731.

Interviul autoarei cu Stephen LaBerge, 30 iunie

2017.

LaBerge, prezentare la Dreaming and

Awakening.

Jacqueline Carroy, „Observer, Raconter ou Ressusciter Les Reves?”, Communications 84 (2009): p. 139.
Stephen LaBerge and William Dement, „Lateralization of Alpha Activity for Dreamed Singing and Counting During REM Sleep”, Psychophysiology 19 (1982): pp. 331-332.
LaBerge şi Rheingold, Exploring the World of Lucid Dreaming, p. 107.
Stephen LaBerge et al., „Physiological Responses to Dreamed Sexual Activity During Lucid REM Sleep”, Psychophysiology 20 (1993): pp. 454-455.
Libman, „Dr. Dreams”.

3. Visele intră în laborator

Dacă Stephen LaBerge oscilează între mediul academic şi cel de susţinător, condus mai ales de pasiunea pentru visare, Matt Wilson se situează doar de o singură parte a baricadei. Wilson nu a intenţionat niciodată să-şi facă un nume în domeniul viselor. Ca absolvent al sistemelor computaţionale şi neuronale, a fost obsedat de întrebările legate de modul în care formăm şi stocăm amintiri şi cum ne fac acele amintiri să fim cei care suntem; visele nu prezentau interes pentru un cercetător serios ca el. Dar, într-o zi fatidică a anului 1991, planurile i-au fost dejucate de un şobolan.

„Ce este interesant în legătură cu comportamentul natural este că şobolanul deţine controlul”[126], reflecta el din biroul său din cadrul Institutului Tehnologic Massachusetts (MIT), privind prin ferestrele mari, din podea până în tavan, către însorita stradă Cambridge. Biroul său din Institutul Picower pentru învăţare şi Memorie arăta de parcă aparţinea mai degrabă unui director executiv, decât unui om de ştiinţă şi profesor universitar; acel şobolan de laborator a avut o „carieră” pe cinste. „Tu încerci să stabileşti o sarcină, dar şobolanii vor face ceea ce vor ei. După ce fug, sunt obosiţi. Doar n-am creat experimentul pentru a-i adormi.”
Wilson – pe atunci un post-doctorand de 30 de ani la Universitatea din Arizona – implantase microelectrozi în hipocampul şobolanilor şi le dăduse drumul într-un labirint în care erau împrăştiate dulciuri cu aromă de ciocolată. Spera să afle despre modul în care funcţionau celulele piramidale ale rozătoarelor în timp ce alergau prin labirint să găsească recompensele comestibile. Celulele piramidale – un tip de neuroni[127] care se activează ori de câte ori un animal ajunge într-o anumită locaţie – joacă un rol crucial în a ajuta animalele, inclusiv oamenii, să înveţe să se descurce într-un teren nou. Dacă, de exemplu, un bărbat îşi caută hrana într-o parte necunoscută a unei păduri, diferite celule piramidale din creierul său se vor activa de fiecare dată când va intra într-un loc nou – sau

într-o zonă nouă – creând o hartă mentală a mediului înconjurător. Dacă se întoarce mai târziu în aceeaşi zonă, creierul său poate să facă apel la harta cognitivă pe care a creat-o în prima expediţie. Acelaşi proces are loc atunci când un şobolan străbate un labirint pentru prima dată: noi celule sunt activate atunci când animalul ajunge într-un loc nou. Data viitoare când va trece pe acel drum, aceiaşi neuroni se vor activa din nou, iar şobolanul – al cărui creier este familiarizat acum cu celulele pe care trebuie să le utilizeze – se mişcă mai uşor prin acel spaţiu. în mod interesant, dimensiunea zonelor depinde de cea a mediului înconjurător; cu cât este mai mare labirintul sau teritoriul, cu atât sunt mai mari zonele. „Când eşti expus prima oară unui mediu, zonele în care intri nu sunt demne de încredere”[128], a explicat Hannah Wirtshafter, cercetător doctorand din laboratorul lui Wilson. „Se schimbă foarte mult. Nu ştii ce urmează. Pe măsură ce devii din ce în ce mai familiarizat cu ele, se stabilizează.”
Wilson s-a bazat pe electrozi pentru a produce imagini ale undelor cerebrale ale şobolanilor dar, ca plan de rezervă, el a mai conectat rozătoare şi la un monitor audio. „Se pot spune multe despre ce se întâmplă în creier ascultându-1”, a spus el. „Se pot pune diagnostice doar ascultând înregistrările făcute. Se pot auzi celulele individuale pe măsură ce acestea se activează. Se pot auzi diferitele stări ale creierului.

Animalul este activ? Aleargă? Se odihneşte? Stări diferite au ritmuri diferite asociate lor. Dacă un animal este activ şi aleargă, se obţine ceea ce se numeşte ritm teta, un ritm de 10 hertzi."
în acea zi a anului 1991, el a încheiat o parte a experimentului, apoi a luat şobolanul din labirint şi l-a băgat în cuşcă. Obosită şi sătulă, fără să mai aibă ce să urmărească, rozătoarea a adormit imediat. Dar slujba lui Wilson era departe de a se sfârşi şi a început neplăcuta sarcină de prelucrare a noilor date. S-a întâmplat că a lăsat monitorul audio conectat şi, în timp ce lucra din greu, a observat ceva ciudat. „Dintr-o dată am auzit o activitate care suna ca un animal care alerga. Am auzit acest ritm teta: ch-ch-ch." Şi apoi am auzit celulele piramidale: bup-bup-bup."
Wilson era confuz. Nu credea că rozătoarea se mai mişca; el tocmai o văzuse că a adormit. De ce auzea acel ritm distinctiv de zece hertzi, cel care era asociat cu alergarea?
„La început m-am îngrijorat", a spus Wilson. „Credeam că s-ar putea ca animalul să se fi ridicat – probabil că se pregătea să sară. M-am întors să văd ce se întâmpla, însă animalul era încă adormit." Şocat, Wilson a lăsat deoparte notarea datelor şi şi-a îndreptat atenţia spre sunetele care veneau dinspre difuzoare. Nu fusese o greşeală: celulele piramidale ale animalului se activau după acelaşi model pe care îl auzise în timp ce străbătea labirintul. „Pur şi

simplu am crezut că şobolanul tocmai a sărit”, a spus el. „Celulele erau activate ca atunci când animalul alerga, însă animalul dormea.” Neuronii lui păreau să reia sarcina pe care o efectuase în timp ce era treaz. „Era un efect secundar al activităţii din starea de veghe. Puteam realmente să aud creierul în timp ce animalul visa”, a spus Wilson.

Realizând că făcuse o descoperire importantă, Wilson şi-a abătut atenţia de la studierea şobolanilor în timpul zilei şi a început, în schimb, să studieze creierul rozătoarelor pe timpul nopţii. Noua sa orientare a fost răsplătită cu rezultate inovatoare, unul după altul. Şi-a dat seama cum să urmărească activitatea celulară a şobolanilor atât de precis, încât putea spune care parte a labirintului era reluată în somn. Astfel a aflat că, cu cât mai des un animal vizita o anumită zonă pe timpul zilei, cu atât mai des aveau să fie reactivate în somn celulele piramidale, ca şi cum creierul şobolanului îşi rezerva energia din timpul somnului pentru evenimentele cele mai importante din timpul zilei. El a observat că repetarea celulară a activităţii din timpul zilei nu se limita la hipocamp; zonele senzoriale ale creierului, cum ar fi cortexul vizual, s-ar lumina, de asemenea, în timp ce şobolanii dormeau, sugerând faptul că ei, de fapt, ar putea să experimenteze imagini vizuale în somn.

Ar putea numi, într-adevăr, această reluare neuronală vis? Nu putem întreba un şobolan despre experienţa sa subiectivă, dar Wilson crede că este o ipoteză corectă. „Amintirile adevărate se schimbă în timp şi sunt asociate cu imagini – aş considera că aceasta este o definiţie rezonabilă a faptului cum ar arăta o stare de vis, cel puţin la un şobolan”, a spus el.
Când Wilson a publicat rezultatele cercetărilor despre rozătoare[129] în anii 1990 şi începutul anilor 2000, a ajutat la relansarea studiului ştiinţific al viselor. Scepticii ar putea respinge cercetarea care se baza pe autoraportarea umană sau care provenea de la un mesager care nu se încadra în criteriile experimentului, dar era imposibil să nege veridicitatea lucrării lui Wilson. Şobolanii, spre deosebire de oameni, nu pot minţi în legătură cu visele în care este vorba de tabuuri. Nu contează nici dacă şobolanii „îşi amintesc” visele după ce se trezesc. însă creierul şobolanului oferă „un model accesibil”, a subliniat Wilson. „Fiind capabil să studieze visele într-un sistem controlat, având acces la visele unui animal, a avut o mare influenţă asupra schimbării perspectivei somnului şi a viselor.”
Activitatea neuronilor lor poate fi observată fără prea mari probleme. Mediul lor din timpul zilei poate fi controlat. Şi în timp ce sistemele cognitive ale oamenilor sunt exponenţial mai complexe decât ale rozătoarelor, este încă posibil să se facă o analogie utilă între cele două; cele

mai relevante structuri ale creierului ocupă funcţii similare la ambele specii. „Hipocampul este implicat în orientarea spaţială atât la om, cât şi la rozătoare”, a explicat Wilson.
Hipocampul – o zonă în formă de căluţ de mare, situată adânc în interiorul creierului şi gazdă a multora dintre aceste celule piramidale – joacă un rol-cheie în fiecare fază a învăţării orientării spaţiale, de la codificarea unor amintiri noi la consolidarea şi reamintirea lor. Şoferilor de taxi din Londra[130] li se dezvoltă un hipocamp mărit deoarece învaţă mii de străzi şi repere ale vastului lor oraş. Pe de altă parte, deteriorarea hipocampului – atât la rozătoare, cât şi la oameni – poate face sarcinile memoriei spaţiale cu totul imposibile.
în timp ce Wilson asculta visele şobolanilor de la Institutul Tehnologic Massachusetts (MIT), un alt studiu important despre somn şi învăţare era în curs de desfăşurare la doar câţiva kilometri depărtare. La începutul mileniului, Robert Stickgold[131], psihiatru la Universitatea Harvard, a publicat o descoperire revoluţionară: Dacă studenţii jucau Tetris în timpul zilei, imaginile jocului urmau să apară în visele lor în acea noapte. Era ca şi cum ar fi continuat să exerseze în somn.
Stickgold îşi putea urmări bănuielile că visele – mai exact, începutul viselor sau hipnologia – codifică cele mai puternice amintiri ale noastre. El şi-a amintit de o experienţă în care se căţăra

pe o stâncă în sălbăticie. „Stătusem în Vermont cu familia mea”[132], îşi amintea el, vorbind dintr-un birou modest de la etajul 8 al unui spital din Boston. Pe placheta de pe uşa lui scria BOB CEL GĂLĂGIOS, din care reiese imediat că îşi merita porecla; entuziasmul său faţă de descoperirile de demult, interesul său debordant în legătură cu procesul ştiinţific şi inteligenţa studenţilor săi erau palpabile chiar şi atunci când a amintit de ele mulţi ani mai târziu.
La sfârşitul unei zile istovitoare în care a escaladat un munte numit Cocoaşa Cămilei, Stickgold s-a băgat în pat epuizat şi supărat, aşteptând cu nerăbdare odihna reconfortantă din timpul nopţii. Dar, pe când începea să aţipească, a
fost surprins de iluzia că fusese transportat înapoi în locul aventurii din acea zi. „Pe măsură ce adormeam, am observat că retrăiam intens amintirile de a fi pe munte”, spunea el. Era din nou acolo luptându-se să iasă dintr-o trecătoare extrem de dificilă. „Am simţit rocile sub degetele mele.” S-a smuls din această reverie, dar de îndată ce a început să adoarmă la loc s-a întâmplat din nou acelaşi lucru. Nu a putut să scape de senzaţia că era încă pe roci. „Trecuseră deja şase sau opt ore de când plecaserăm de la munte. Se părea că somnul însuşi acţiona asupra acelor amintiri.”

Restul vacanţei, Stickgold a urmărit imaginile care i-au venit în minte în timp ce adormea. A observat că deseori prezentau activităţile dificile pe care le încercase în ultima vreme – navigarea prin ape furtunoase, navigarea cu caiacul pe râuri repezi – şi a început să suspecteze că evenimentele cele mai importante sau stresante ale zilei erau reluate de creierul său.
Când s-a întors la Harvard, a vrut să îşi testeze teoria, dar nu şi-a putut imagina o modalitate de a face acest lucru în laborator. „Am râs şi am spus: «Deci acum trebuie doar să propun Consiliului de Evaluare Instituţională să selecteze un grup de subiecţi care fac alpinism»„, a spus el. într-o zi, se plângea unui grup de studenţi în legătură cu imposibilitatea studierii fenomenului pe care îl observase în Vermont. „Iar unul dintre ei a spus: «Ştii, acelaşi lucru se întâmplă şi cu jocul Tetris».” în nopţile în care juca jocul pe computer – manipulând formele colorate pe măsură ce cădeau în partea de jos a ecranului – studentul vedea adesea în vis piese geometrice. Datorită acelei conversaţii, Stickgold a spus: „Mi-am dat seama că există un format în care îl puteam studia”.
El a adunat 27 de subiecţi: 10 „experţi” care deja se conectaseră cel puţin 50 de ore la jocul Tetris şi 17 „amatori” care nu mai jucaseră niciodată. Stickgold a pus toţi participanţii să joace Tetris timp de şapte ore în decurs de trei zile. De câteva ori în timpul primei ore de somn a

subiecţilor, Stickgold sau unul dintre asistenţii săi obişnuia să-i trezească şi să-i întrebe ce visaseră. Mai mult de cinci treimi au raportat imagini cu cărămizi care cădeau, exact ca acelea virtuale pe care le aranjaseră în timpul zilei. Visele care aveau ca temă jocul Tetris au fost cele mai frecvente în rândul jucătorilor amatori; trei sferturi dintre începători au visat ceva în legătură cu jocul cel puţin o dată, în comparaţie cu aproximativ jumătate dintre colegii lor mai experimentaţi. Aşa
cum mintea somnoroasă a lui Stickgold îl dusese înapoi pe traseul din Vermont – oferindu-i o altă imagine a unei căţărări dificile –, creierul adormit al subiecţilor le dădea o şansă suplimentară de a repeta noua abilitate. Jucătorii amatori şi avansaţi au integrat, de asemenea, în visele lor jocul Tetris în moduri diferite. începătorii au visat forme albe şi negre asemănătoare cu cele pe care le văzuseră pe computer, în timp ce visele jucătorilor avansaţi includeau uneori amintiri mai confuze. O femeie a visat piese colorate care i-au amintit de modelul din jocul Tetris pe care îl învăţase cu ani în urmă. Mintea care visează poate evoca amintiri îndepărtate, chiar uitate, pentru a ne ajuta să stăpânim sarcini asemănătoare.
Fără nici un motiv – o pune pe seama unei prietenii ne-prevăzute cu un psihiatru local, care lucra în vara aceea cu pacienţi amnezici –,

Stickgold a inclus printre jucătorii începători cinci jucători care sufereau de amnezie; leziunile din hipocampul lor îi lăsaseră incapabili de a forma sau reţine amintiri noi. David Roddenberry, asistentul de cercetare al lui Stickgold, făcea naveta acasă la jucătorii amnezici din suburbia Bostonului. De fiecare dată când îi vizita, ei obişnuiau să spună lucruri precum: „O, bună, ne-am mai întâlnit vreodată?” Roddenberry obişnuia să se prezinte răbdător şi să explice – fie că era pentru prima oară, fie pentru a treia oară – regulile jocului Tetris. „Erau foarte drăguţi”[133], îşi amintea el. „Nu făceau asocieri negative şi nu erau neîncrezători”, din cauză că uitaseră certurile şi insultele înainte ca ele să se transforme în duşmănii. La ora de culcare a fiecărui pacient, Roddenberry obişnuia să cupleze subiectul la un dispozitiv de monitorizare şi îşi prelua postul din camera alăturată. Când era avertizat de un computer că subiectul intrase în tipul de somn REM, Roddenberry intra în dormitor pe vârfuri, îl atingea uşor pe umăr şi îl întreba ce-i trecea prin minte. „Ei tresăreau, deoarece nu ştiau cine eram sau de ce eram în dormitorul lor”, spunea Roddenberry.

Dar rezultatele studiului au făcut ca acele momente stânjenitoare să merite efortul. Deşi amnezicii nu puteau reţine, de la o zi la alta, nici măcar noţiunile de bază ale jocului Tetris, totuşi,

au văzut în visele lor imagini ale cărămizilor. „Ei obişnuiau să descrie blocuri plutitoare sau să încerce să aranjeze lucrurile dar nu ştiau ce încercau să aranjeze”, spuse Roddenberry. Ei nu puteau să facă legătura între imagini şi jocul pe calculator, în mod
conştient, dar visele lor fuseseră în mod clar influenţate de jocul pe care îl jucaseră.
„îmi amintesc când m-a chemat David prima oară şi mi-a spus: Bob, avem un raport. Eram cu adevărat uimit. îmi amintesc că am ieşit din biroul meu şi m- am dus la laborator întrebându-mă de ce ne mai străduim? Era scandalos să ne imaginăm că va funcţiona”, spunea Stickgold.
Decizia arbitrară de a include pacienţi amnezici a ajuns să ofere cea mai mare surpriză a întregului proiect. „în mod ironic, era dovada teoriei lui Freud că visele sunt calea regală către inconştient”, spunea Stickgold. (Deşi un personaj ca Sigmund Freud se găsea pe panourile lui cu informaţii, el era recunoscut a fi antifreudian.)
„Acestea sunt amintirile pe care le-au avut în mod clar, dar nu au avut acces la ele.”
Acele vise care aveau legătură cu jocul Tetris au putut ajuta, de asemenea, la explicarea faptului că scorurile amnezicilor s-au îmbunătăţit uşor în decursul a trei zile de studiu, în ciuda incapacităţii lor de a-şi aminti cum se juca jocul.
Către sfârşitul experimentului, o femeie ce suferea de amnezie s-a aşezat la computer şi şi-a

pus degetele în mod spontan pe cele trei taste pe care trebuia să le folosească.
în anul 2000, Rejucarea jocului: Imagini hipnagogice la oamenii normali şi la amnezici a devenit prima lucrare pe tema visului şi a reuşit să apară în adorata revistă Science mai mult de 10 de ani. „Lucrarea referitoare la experimentul Tetris era mare, deoarece s-a spus că, se poate face ştiinţă. Se poate folosi această paradigmă şi se poate să începem să ne punem întrebări în legătură cu ce visăm, cu ce nu visăm şi cum visăm.” Această lucrare a deschis calea altor oameni de ştiinţă pentru a explora rolul viselor în învăţare – care, în cele din urmă, ar putea fi recunoscută ca una dintre cele mai importante funcţii ale acestora.
între timp, în Canada, psihologul Joseph De Koninck investiga relaţia dintre vise şi învăţarea unei limbi străine. De Koninck era interesat de acest subiect încă din tinereţe. Născut din părinţi anglofoni, dar crescut în acea parte a oraşului Quebec unde se vorbeşte franceza, nu a trebuit să îşi organizeze viaţa în limba engleză până când s-a mutat la Manitoba pentru a-şi da doctoratul. Deşi înţelegea foarte bine limba, se lupta cu nuanţele, iar munca lui avea de suferit din această cauză. „întotdeauna traduceam calculele din engleză în franceză, făceam calcule în franceză şi apoi le traduceam în engleză”[134], a spus el. A continuat în acest mod săptămâni la

rând până când, într-o zi, s-a întâmplat ceva şi totul a prins contur. Brusc, spunea el, „puteam să gândesc în engleză”. Cam în acelaşi timp, el a mai observat ceva. „Am început să visez în engleză, precum şi în franceză.”

Se întreba dacă ar putea exista o relaţie între schimbarea petrecută în visul lui şi progresele sale din viaţa reală şi a fost una dintre primele chestiuni pe care le-a abordat de îndată ce a avut propriul laborator la Universitatea din Ottawa. A început prin a recruta grupuri de studenţi anglofoni care lucrau la îmbunătăţirea francezei[135], pe care o vorbeau, printr-un un curs intensiv de şase săptămâni. Deşi ei se înscriseseră la o universitate bilingvă, abilităţile lor de franceză oscilau în jurul nivelului liceal şi îşi pierduseră vacanţa de vară pentru a le aduce la zi. Frecventau cursuri de limbă toată ziua, iar noaptea făceau activităţi de imersiune şi locuiau împreună în campus exersând franceza zi şi noapte cu colegii de clasă.

Studenţii au fost de acord să doarmă în laboratorul lui De Koninck şi să îi povestească ce visau[136], în trei momente critice: înainte de începerea programului, câteva săptămâni în timpul programului şi după ce programul se termina.

Descoperirile lui De Koninck se potriveau cu propria sa experienţă. La început, limba franceză era în mare parte absentă din rapoartele viselor

studenţilor. „Cele mai multe dintre visele voastre sunt legate de activităţile pe care le-aţi făcut cu o zi înainte, dar chiar dacă aţi petrecut o zi întreagă în imersiune, nu încorporaţi imediat franceza în visele voastre”, a explicat el. „Este dificil să visezi într-o limbă străină dacă nu stăpâneşti cel puţin gramatica, deoarece nu o poţi reproduce în visul tău.” După câteva săptămâni de imersiune aproape constantă, totuşi, au început să se strecoare fragmente în limba franceză în visele celor mai buni studenţi. „Cei care au început să încorporeze franceza în visele lor erau aceia care învăţau limba mai repede sau cei care reuşiseră să o stăpânească”, a spus De Koninck. „Franceza pătrunde în vise, dar durează ceva timp până se întâmplă acest lucru.”

Atunci când a comparat scorurile studenţilor la testele de franceză cu datele ciclurilor lor de somn, De Koninck a descoperit un model uimitor. Aceia care şi-au petrecut o proporţie mai mare de noapte în somn de tip REM aveau tendinţa de a progresa mai mult; mai mult timp petrecut în tipul de somn cu vise mergea mână în mână cu stăpânirea la perfecţie a unei limbi străine. De fapt, cu excepţia a trei studenţi a căror franceză nu s-a îmbunătăţit deloc, toţi cei care au participat la program au petrecut o parte mai mare din noapte în somn de tip REM în timpul cursului intensiv decât înaintea lui sau

după el. Creierul lor a devenit suprasolicitat, dându-le oportunităţi suplimentare despre care să viseze şi să îşi consolideze noua abilitate. Câţiva ani mai târziu, De Koninck a creat un studiu mai impresionant despre legătura dintre vise şi cunoaşterea foarte bună a unei noi mentalităţi. I-a pus pe studenţii săi să poarte ochelari care le inversau câmpurile vizuale, făcând ca totul să arate a fi cu susul în jos. La început ei s-au chinuit chiar şi cu activităţile de bază. „Au trebuit să înveţe din nou să citească şi să meargă", îşi amintia De Koninck. „Erau tineri şi credeau că este amuzant, dar era destul de solicitant. Nu ştiu dacă am mai putea face asta şi astăzi."

Acesta era un chin continuu; studenţii nu aveau pauză nici când dormeau. în nopţile de după perioada în care purtaseră ochelarii, jumătate dintre ei au visat oameni sau obiecte cu susul în jos. Chiar şi cei care nu au visat imediat această inversare, procesau în moduri mai indirecte realitatea lor transformată, visându-se căzând sau visând că erau confunzi. „Schimbările observate în vise"[137], a scris De Koninck, „reflectă preocupările din starea de veghe sau starea psihologică asociată cu răsturnarea vizuală." Studenţii au avut, de asemenea, o „uimitoare" mărire a perioadei de somn de tip REM – un salt care era deosebit de spectaculos pentru cei care s-au adaptat cu succes, cei care au încetat să bâjbâie şi şi-au dat seama cum să

citească, cum să aleagă cărţi de joc şi chiar cum să copieze un text răsturnat cu susul în jos. Indiferent dacă au beneficiat în viaţa reală de lecţiile practice involuntar sau visele în care totul apare răsturnat erau doar o reflectare a muncii pe care o făceau în timpul zilei, exista o legătură între a visa o sarcină care trebuia efectuată şi realizarea ei efectivă în mod remarcabil.
Când am vizitat laboratorul lui Wilson din cadrul Institutului Tehnologic Massachusetts, locul era mai plin de viaţă decât îmi imaginasem că ar fi; institutul era ultramodern, studenţii masteranzi erau veseli. Ştiinţa somnului era în mod clar o prioritate aici.
Iar ritmul experimentelor care erau în plină desfăşurare m-a ajutat să apreciez cât de interesant trebuie să fi fost atunci când Wilson a aflat cu atâţia ani în urmă că neuronii şobolanilor care dormeau se luminau. Ritmul normal al ştiinţei este mult mai anost. în cadrul vizitei mele am petrecut mult timp discutând cu o studentă masterandă în timp ce am aşteptat ore întregi ca un şobolan să adoarmă. Şobolanul al cărui ritm circadian îmi dictase ziua, iar lui Hannah şederea pe timpul iernii, prezenta o porţiune fără păr pe cap, unde Hannah îl răsese înainte de a-i implanta 32 de tetrode în creier, în ceea ce îşi aminteşte ea înfiorată ca fiind „o operaţie oribilă de şase ore". Am fost uimit de toată grija şi atenţia acordate unei singure rozătoare. Hannah cunoştea deja reacţiile

şobolanului deşi se recupera din anestezie de patru zile de când se cunoscuseră. învăţa repede. Uneori obişnuia să îşi folosească coada drept mască pentru somn, încolăcind-o în jurul feţei pentru a-şi proteja ochii de licărirea electronică a numeroaselor dispozitive montate pentru a înregistra luminarea celulelor lui. Un perete al camerei era acoperit cu ecrane care afişau hărţi în timp real ale activităţii electrice a neuronilor şobolanului. De-a lungul altui perete, era o cantitate mare de cabluri şi folie de aluminiu, un sistem audio demn de cabina unui DJ, care amplifica zgomotul făcut de celulele şobolanului în timp ce luminau. După cum a explicat Hannah în proiectul ei, neuronii şobolanului bâzâiau continuu în fundal, acest bâzâit fiind un fel de zgomot de fond. Din când în când, Hannah oprea conversaţia şi asculta vibraţiile care veneau prin difuzoare şi se întorcea să verifice unul dintre ecranele din faţa noastră.
„Acolo!”, a exclamat ea, în timp ce ritmul s-a schimbat într-o manieră imperceptibilă pentru mine. A arătat către undele multicolore de pe monitor. „Ascultăm undele teta chiar acum.”
Hannah ştia, fără să se uite la şobolan, că se trezise şi alerga în jurul capacului. Mai târziu: „Ai auzit acel bum bum?” (Eu nu auzisem.)
„Acela nu este un neuron; este şobolanul, zgâriind sau mestecând. înveţi întotdeauna să îl asculţi.”

în anii 1990, oameni de ştiinţă precum Wilson, Stickgold şi De Koninck au demonstrat nu numai că visele ne pot ajuta să învăţăm, ci şi faptul că pot fi studiate în laborator. Academicieni adevăraţi şi respectabili, ei au fost ambasadorii ideali pentru a transmite acest mesaj. Cu toate acestea, uneori, răbdarea oamenilor de ştiinţă care vor să studieze visele este pusă la încercare.
Interviul autoarei cu Matthew Wilson, 16 martie 2017.
Johannes Niediek şi Jonathan Bain, „Human Single-Unit Recordings Reveal a Link Between Place-Cells and Episodic Memory", Frontiers in Systems Neuroscience 8 (2014): p. 158.
Interviul autoarei cu Hannah Wirtshafter, 5 aprilie 2017.
„Wilson Lab @ MIT", Massachusetts Institute of Technology, http://www.mit.**edU**/org/w/wilsonlab/html/publications. html.
E.A. Maguire et al., „London Taxi Drivers and Bus Drivers: A Structural MRI and Neuropsychological Analysis", Hippocampus 16, nr. 12 (2006): p. 1091.
Robert Stickgold et al., „Replaying the Game: Hypnagogic Images in Normals and Amnesics", Science 290, nr. 5490 (2000): pp. 350-353, doi: 10.1126/science.290.5490.350.

Interviul autoarei cu Robert Stickgold, 13 martie

2017.

Interviul autoarei cu David Roddenberry, 22

martie 2017.

Interviul autoarei cu Joseph De Koninck, 30

martie 2017.

Joseph De Koninck et al., „Intensive Language Learning and Increases in Rapid Eye Movement Sleep: Evidence of a Performance Factor”, International Journal of Psychophysiology 8, nr. 1 (1989): pp. 43-47.

Joseph De Koninck et al., „Language Learning Efficiency, Dreams and REM Sleep”, Psychiatric Journal of the University of Ottawa 15, nr. 2 (1990): pp. 91-92.

Joseph De Koninck et al., „Vertical Inversion of the Visual Field and REM Sleep Mentation”, Journal of Sleep Research 5, nr. 1 (1996): pp. 16-20.

4. Renaşterea cercetării somnului

[9]

„Eu nu le spun atât de multe colegilor mei, nu le spun nici despre venirea mea la această conferinţă”, spuse încet Mark, un abil psihiatru

belgian. Se aplecă. Vorbeam în şoaptă pe deasupra farfuriilor noastre, la bufetul anost oferit de organizatorii conferinţei. „Ei ar crede că mi-am pierdut minţile.”

„Fratele meu le spune oamenilor că mă voi duce la o conferinţă de psihologie”, a spus Ange, o bibliotecară din Toronto.

Nu se ducea – nu era chiar aşa. Marc, Ange şi cu mine – şi aproximativ alţi 300 de oameni – călătoriserăm către un colţ îndepărtat al Olandei şi ne adunasem într-o mănăstire medievală, ale cărei coridoare mari erau decorate cu colaje psihedelice şi chipuri distorsionate făcute din argilă, lucrări de artă inspirate de visele creatorilor lor. Statutul viselor în cadrul ştiinţelor a fost când mai puternic, când mai slab, timp de 35 de ani, de când o mână de psihologi şi oameni de ştiinţă sătui de a fi trataţi ca nişte cetăţeni de categoria a doua la conferinţele de somnologie, şi-au unit forţele pentru a lupta pentru neobişnuita pasiune pe care o aveau în comun. Conferinţa anuală a Asociaţiei Internaţionale pentru Studiul Viselor (AISV) a fost un refugiu atât pentru cercetătorii care studiază visele, cât şi pentru amatori.

Când am auzit prima oară despre existenţa unui astfel de lucru, m-am gândit că e posibil ca proiectul meu să se încheie acolo. Acesta avea să fie singurul loc unde aveam să găsesc răspunsuri la întrebările mele despre vise? O reuniune a

celor mai strălucite minţi din diferite domenii – neuroştiinţă şi psihologie, istorie şi literatură – unindu-şi forţele pentru a descoperi adevăratul răspuns la întrebările „De ce visăm?” şi „Ce înseamnă visele?”. Până să fac nişte cercetări şi să mă duc să verific personal[138], habar nu aveam la ce să mă aştept. Site-ul pe care am căutat informaţii recomanda citirea monografiilor antropologice şi a studiilor de caz ştiinţifice listate[139], precum şi manuale de autoajutorare despre „cum să îţi visezi viitorul”. Conducerea organizaţiei a inclus psihologi, care erau cadre universitare, un biochimist şi
persoane care se autointitulau instructori personali ce credeau că visele ar trebui să influenţeze fiecare decizie pe care o ia un om în viaţa lui. Nu m-a ajutat nici citirea pe internet a programului pentru conferinţă. Aveau să fie discursuri despre neuroştiinta cognitivă a viselor lucide şi despre folosirea „câmpurilor energetice” în interpretarea viselor.
Ca orice grupare sau organizaţie, AISV are propriile convenţii şi norme. în a treia zi, nici n-am clipit, când a început o discuţie pe tema frecvenţei viselor mele lucide şi a calităţii viselor din noaptea precedentă. „Lucrezi cu visele tale?” „Cum este viaţa ta onirică?” Sunt întrebări care mi s-au pus de nenumărate ori, în acelaşi mod în care aş putea să fiu întrebat despre serviciul meu la o petrecere din New York sau despre hobby-

urile mele la o întâlnire nereuşită. Pentru mulţi dintre aceşti pasionaţi de vise conferinţa anuală a AISV reprezintă cel mai aşteptat moment al anului. „Când am ajuns aici, am simţit că mă întorsesem acasă”, a spus Sherry, o femeie care călătoreşte prin Statele Unite predând cursuri despre puterea viselor. „Face parte din trib”, a spus Walter, un maistru de lumini, care zburase din California. „Este un loc pentru care trăiesc.” Nu mi-am putut da seama, doar uitându-mă, cine de care parte a culoarului aparţinea. Când am văzut-o prima oară pe Deirdre Barrett, psihiatra de la Harvard care a editat patru cărţi academice despre vise, colinda prin grădinile mănăstirii cu o fustă lungă până în pământ şi un tricou care avea imprimat pe el un citat din Slavoj Zizek: „Realitatea este pentru cei care nu-şi suportă visele”.[140] David Saunders, un tânăr academician britanic, îşi lega părul lui lung până la brâu cu o eşarfă neagră şi prefera să poarte costume negre chiar şi în zilele cele mai călduroase. Purta întotdeauna în jurul încheieturii mâinii o brăţară neagră, pe care era inscripţionată întrebarea „Visez?”. Disertaţia sa[141] este una dintre cele mai amănunţite investigaţii asupra posibilităţii ca toată lumea să poată învăţa cum să aibă vise lucide, iar el a ascultat cu răbdare în timp ce alt participant la conferinţă a prezentat dispozitivul pentru inducerea viselor lucide pe care el îl construia în subsolul casei sale.

Membrii AISV se delectează cu ciudata istorie a organizaţiei, respectând tradiţii precum Concursul de Visare Telepatică. Un prezentator la conferinţă, desemnat ca expeditor, alege în secret o imagine asupra căreia să mediteze; ceilalţi oaspeţi scriu ce au visat în dimineaţa următoare, iar cel al cărui vis seamănă cel mai mult cu imaginea ţintă a expeditorului este declarat câştigător.
într-una dintre ultimele nopţi, o visătoare lucidă pe nume Clare, care fusese desemnată expeditor în acel an, s-a retras în camera sa şi a strigat în întuneric: „Zeu cu cap de elefant!” A dat din mâini şi s-a prefăcut că este un elefant. S-a dus la culcare şi a căzut într-un vis lucid. în stare de luciditate, a zburat către turnul cu ceas şi a proiectat imaginea zeului hindus Ganesha cu cap de elefant pe terenul pustiu al mănăstirii. în noaptea aceea, Loren, un poet care călătorise din Seul, a visat un penar animat în formă de elefant, cu pixuri albe cu negru pentru fildeş. Dimineaţa, el a scris toate detaliile pe care şi le-a putut aminti şi a verificat fotografiile pe care un organizator al concursului le atârnase pe coridor peste noapte: un săritor cu prăjina, un copil în faţa unui pom de Crăciun, cai pe o pajişte, un Ganesha desenat cu delicateţe. A băgat hârtia pe care scrisese visul în cutia de lângă ultima fotografie. A doua zi, Clare l-a felicitat şi i-a pus

pe cap, în mod ceremonios, o coroană galbenă de hârtie.
în ultima seară ne-am adunat într-o sală de conferinţe greu de definit, pentru mult aşteptatul Bal de Vis: punctul culminant al săptămânii, unde atât prezentatorii, cât şi participanţii se deghizau în personaje şi interpretau scene din propriile lor vise. într-o reconstituire prea metaforică a coşmarului ei, conform informaţiilor AISV, odată, o femeie a apărut goală.
Anul acesta, o femeie într-o rochie mov cu bretele a dansat provocator cu o pălărie de paie. O altă femeie, purtând aripi albastre de zână şi o cunună de flori în păr, a început să cânte: „Am mers cu tine odată într-un vis. O femeie înveşmântată în şiraguri de luminiţe de Crăciun a mers pe vârfuri, în cerc, lăsând în urma ei o dâră de pene roşii. Un bărbat cu o pelerină lungă până în podea şi o mască din pene negre a venit deghizat în umbra sa jungiană. Le-am pierdut şirul; au început să se estompeze într-o masă nedefinită de sclipici şi paiete, de folie de plastic cu bule şi peruci. Cineva era o cameră plină cu oglinzi. Cineva era vrăjitoare; altcineva era cerul; altcineva era culoarea albă.
S-au aliniat şi şi-au prezentat costumele, în monologuri, care s-au încheiat cu revelaţii. „Şi atunci mi-am dat seama că eram pe calea cea bună în viaţă. Atunci am înţeles adevărata natură a realităţii.” Aveam am impresia că era o

combinaţie între o sesiune de terapie de grup şi o şcoală de dans – deşi profesorii erau pe ringul de dans. Expertul în neurologie Michael Schredl[142], care conduce unul dintre cele mai productive laboratoare de somnologie din Europa, a cântat din gură şi a zdrăngănit la chitară, interpretând un bărbat cu perucă blondă. Barrett a adus o mască în formă de bufniţă.

„Mulţi oameni sunt supăraţi că pleacă acasă şi nu au cui să îşi împărtăşească visele", a spus preşedintele AISV, care a scris o carte despre vindecarea karmică. M-am simţit ca şi cum eram un intrus într-o întâlnire a misionarilor, în timp ce ascultam schimbul de idei ale liderilor, despre cum să determine restul lumii să fie mai atrasă de vise. Cineva a sugerat să facem publicitate scriind reclame pe maşini şi pe corpurile noastre şi să tipărim invitaţii, fără discriminare, pe autocolante şi tricouri: POVESTEŞTE-MI VISELE TALE.

Acele campanii ar putea părea, în curând, mai puţin exagerate. în zilele noastre, oamenii de ştiinţă care studiază mintea pe timpul nopţii prezidează departamentele de medicină şi de neuroştiinţă. Au aparate de RMN şi laboratoare moderne; nu mai trebuie să îşi creeze propriile instrumente sau să se reunească în mănăstiri îndepărtate. Atunci când toastează pentru visătorul cel mai telepatic, o fac pentru a le

aduce un omagiu predecesorilor lor nonconformişti şi pentru ideile care nu au putut fi dovedite. Şi drept mărturie a minţii deschise a intelectualilor, care întotdeauna i-a scos în evidenţă pe cercetătorii viselor, de la Eugene Aserinsky şi Stephen LaBerge la Deirdre Barrett şi Robert Stickgold. Probabil că cercetătorii atraşi de studiul viselor sunt neobişnuit de toleranţi; probabil că imersiunea lor în lumea viselor îi face să fie aşa. Câteodată descopăr că proiectul acesta este destabilizator; obsesia pentru misterele viselor îmi poate da sentimentul de nemulţumire şi detaşare de lumea fizică, simţindu-mă mai predispus să am lacune de raţionament şi să fiu mai sceptic faţă de orice certitudine.

Revigorarea interesului ştiinţific faţă de vise – impulsul care a făcut ca AISV să fie mai degrabă o noutate, decât o necesitate – se datorează unei noi înţelegeri a somnului. în decursul ultimelor două decenii, lipsa somnului a fost asociată cu o mulţime de probleme fizice şi psihologice, de la proasta concentrare şi deficienţe în rezolvarea problemelor la anxietate[143], depresie[144], boli cardiace[145] şi creştere în greutate[146]. în anul 2000, doi psihologi au comparat efectele privării de somn şi ale intoxicaţiei cu alcool[147] şi au demonstrat că lipsa somnului timp de 17 sau 19 ore a dus la acelaşi nivel de diminuare a coordonării mână-ochi, a memoriei şi a

raţionamentului logic ca atunci când există o concentraţie de alcool în sânge de 0,05% (cam două pahare de alcool). Conducerea vehiculelor în stare de somnolenţă este acum recunoscută ca fiind un pericol asemănător cu conducerea sub influenţa alcoolului. Conform specialistului în somnologie Matthew Walker, „în fiecare oră[148], cineva moare într-un accident de circulaţie, în Statele Unite, din cauza unei erori provocate de extenuare". într-un experiment din anul 2002, unei jumătăţi de grupă de doctori rezidenţi[149], de la un spital din Boston, i s-a redus volumul de muncă şi au fost rugaţi să îşi urmărească tiparele de muncă şi somn. în programul tradiţional, lucrau în medie cu 19 ore mai mult pe săptămână şi dormeau cu aproape 49 de minute mai puţin pe noapte – şi au avut, de asemenea, de două ori mai multe deficienţe de atenţie (datorate lipsei de concentrare, marcată de mişcări oculare încete) atunci când au lucrat seara. Studiile de monitorizare a doctorilor şi rezidenţilor au dezvăluit o legătură între privarea de somn şi gravele erori – chiar fatale – în punerea diagnosticelor şi scrierea reţetelor[150].
Oamenii de ştiinţă au aflat că somnul este cea mai importantă fază din ciclul de regenerare celulară a corpului. Sistemul glimfatic[151] – care ajută creierul să elimine celulele reziduale toxice – se accelerează[152]. La şoareci, mielina[153] – o substanţă grasă care protejează fibrele nervoase şi facilitează comunicarea între neuroni – se

regenerează. Hormonul uman de creştere[154] – implicat în creştere la copii şi în diferite procese metabolice la adulţi – se revarsă din glanda pituitară.
Lipsa somnului creşte riscul de infarct miocardic şi de accident vascular cerebral şi poate slăbi sistemul imunitar.[155] Privarea cronică de somn este un factor de risc pentru hipertensiunea arterială[156] şi chiar şi o singură noapte albă poate declanşa o uşoară creştere a tensiunii arteriale. Somnul superficial dereglează pofta de mâncare[157], crescând nivelul de grelină, un hormon care stimulează foamea şi reducând rezervele de leptină, hormonul care inhibă foamea. Un studiu longitudinal care a urmărit aproape 500 de adulţi timp de peste 13 ani a demonstrat – după ce au fost controlate variabile precum vârsta, condiţia fizică şi antecedentele familiale – că adulţii tineri care dormeau mai puţin de şase ore pe noapte aveau rate de obezitate de şapte ori mai mari decât colegii lor. Un alt studiu pe aproximativ 500 de adulţi[158] a demonstrat că persoanele care dormeau în mod regulat timp de mai puţin de cinci ore[159] erau de două ori mai susceptibile de a fi diagnosticate cu diabet zaharat decât cele care dormeau şapte până la opt ore pe noapte.
Cercetările au arătat că somnul joacă un rol esenţial în menţinerea sănătăţii mintale şi ne ajută să procesăm amintirile dureroase. Oamenii

care sunt forţaţi să se uite la imagini tulburătoare[160] sunt mai puţin deranjaţi de o a doua vizionare, dacă au dormit între cele două vizionări. Şi doar o singură noapte de somn superficial poate crea probleme temporare – irascibilitate, paranoia, furie[161] – întâlnite chiar şi în limbajul psihologic. „Corpul meu nu mai simţea mai mult decât ce simte un trup înecat”[162], a spus o femeie, care odată era plină de viaţă, într-o povestire a lui Haruki Murakami după o perioadă scurtă de insomnie. „Chiar existenţa mea, viaţa mea pe lume păreau a fi o halucinaţie.”

Din punct de vedere istoric, atitudinea noastră nepăsătoare faţă de somn a permis unele stratageme riscante, dar în cele din urmă edificatoare. în ianuarie 1959[163], un cunoscut DJ pe nume Peter Tripp s-a hotărât să strângă bani în scopuri caritabile stând treaz 200 de ore – mai mult de opt zile. Fiind un bărbat sănătos de 32 de ani, s-a gândit că totul va fi bine. A aranjat să trăiască într-o cutie de sticlă, în Times Square, din care putea să îşi distreze turiştii şi să difuzeze programul său de radio nocturn. De asemenea, obişnuia să facă vizite regulate la Hotelul Astor, din apropiere, unde o echipă de psihiatri montaseră un stand. Doctorii l-au monitorizat tot timpul, făcând cu schimbul, pentru a se asigura că nu dormea nici măcar o clipă. Atunci când Tripp începea să obosească, ei

îi spuneau glume, jucau jocuri împreună cu el sau îl zgâlţâiau ca să nu adoarmă.
Cotidianul american The New York Times a ţinut publicul la curent cu articole aproape zilnice despre progresele sale. în prima zi, Tripp a fost la fel de vesel ca de obicei – râzând şi făcând cu mâna oamenilor din cutia sa de sticlă – dar starea sa de spirit a fost prima victimă a acestei experienţe dificile. în ziua a treia, se răstea la toată lumea din jurul lui. Şi-a mustrat frizerul cu atâta vehemenţă, încât omul a izbucnit în plâns. Cu toate acestea, reuşea să îşi revină în fiecare seară, mixându-şi muzica şi stând de vorbă cu ascultătorii la emisiunea sa radio. La jumătatea experimentului, după ce stătuse treaz 100 de ore, Times a raportat că părea „obosit, dar cu o fiziologie
normală”[1]®[4] şi că „era capabil să poarte o conversaţie aparent normală”.
Apoi Tripp a pierdut contactul cu realitatea. Şi-a scos pantofii şi se întreba de ce nimănui nu îi pasă că o mulţime de păianjeni defilau pe tălpile lui. Apoi a început să creadă că ceasul din Times Square era de fapt faţa prietenului lui. Discursul său coerent de realizator de emisiuni radiofonice a devenit o mormăială, iar temperatura corpului său a scăzut periculos de mult. După ce Tripp stătuse treaz 135 de ore, perspicacitatea psihiatrilor nu a mai fost suficientă ca să îl ţină treaz şi au început să-i administreze Ritalin de patru ori pe zi. Medicamentul l-a stimulat să

poată continua, dar nu i-a putut reda sănătatea mintală. Către sfârşitul experimentului, el a fugit de unul dintre doctorii săi crezând că omul, care era îmbrăcat în costum, era un antreprenor de pompe funebre care a venit să-i ia corpul. „Chiar în ultima noapte era atât de rupt de realitate, încât eram puşi în dificultatea de a putea să încheiem experimentul", a mărturisit mai târziu unul dintre cercetători. După 201 ore – aproape 8 zile şi jumătate – Tripp s-a dus la Hotelul Astor şi a dormit timp de 13 ore şi 13 minute, petrecându-şi cea mai mare parte a timpului în somn de tip REM.[1]®[5] în dimineaţa următoare i-au încetat halucinaţiile şi i-a revenit starea de spirit normală, dar cercetătorii implicaţi au recunoscut, încă de atunci, cât de riscant a fost proiectul. „Am făcut acest experiment cu prudenţă, dar cred că dacă ne-am fi gândit la el cu puţin mai multă atenţie, am fi avut unele obiecţii cu privire la efectuarea lui"[166], a spus unul dintre coordonatorii ştiinţifici ai proiectului. Câţiva ani mai târziu, în 1965, Randy Gardner[167], un elev de liceu de 17 ani din San Diego, făcea cercetări pentru un proiect ştiinţific, când a aflat despre performanţa lui Tripp. Cu aroganţa unui adolescent, Gardner s-a gândit că el ar putea s-o facă mai bine şi s-a hotărât să depăşească recordul lui Tripp[168], prin a sta treaz 264 de ore – 11 zile. William Dement a citit despre planul lui Gardner în ziarul local şi s-a oferit voluntar să îl ajute să stea treaz – o sarcină ce a devenit din ce

în ce mai solicitantă, în special între orele 3 şi 7 dimineaţa. Atunci când Randy îl implora să îi permită să-şi închidă ochii, Dement ţipa la el sau îl trimitea afară să se joace cu mingea. El a reuşit să îl împiedice pe Randy să adoarmă, dar supravegherile nocturne au avut un efect negativ; la un moment dat, Dement a fost tras pe dreapta deoarece conducea în direcţia greşită pe o stradă cu sens unic.
între timp, sănătatea fizică şi psihologică a lui Gardner s-a năruit. A doua zi, a avut probleme de concentrare şi a trebuit să renunţe la una dintre distracţiile lui preferate, televizorul. în a treia zi, s-a plâns că îi era greaţă şi a început să piardă controlul asupra muşchilor. în ziua următoare, starea lui de spirit s-a înrăutăţit şi se simţea ca şi cum îi fusese înfăşurată o banderolă în jurul craniului. în a unsprezecea zi, a fost rugat să numere înapoi din şapte în şapte, începând de la 100. A ajuns la 65 şi s-a oprit brusc; când a fost întrebat de ce, a spus că nu şi-a putut aminti ce făcea. Când Gardner s-a dus la spital după 252 de ore, starea lui era cu totul alarmantă. El suferea, conform însemnărilor medicului, de „irascibilitate intermitentă, necoordonare, vorbire neclară, afazie nominală parţială, dificultate în focalizarea privirii” şi halucinaţii. Vocea lui era „slabă, lentă, neclară şi apatică, fără inflexiuni”. Faţa sa era lipsită de expresivitate. Pleoapele îi căzeau de oboseală şi braţele îi zvâcneau.

în 1989, Cartea Recordurilor[169]a considerat că privarea de somn este prea periculoasă şi a eliminat categoria.
Acum ştim că somnul este esenţial pentru învăţare. Pierderile de memorie[170] reprezintă unul dintre cele mai evidente efecte ale privării de somn, după cum ştie oricine a făcut o noapte albă. Chiar şi o singură noapte de somn insuficient ne poate compromite capacitatea de a învăţa noi abilităţi şi de a asimila noi informaţii.[171] în laborator, voluntarii care sunt bine odihniţi îi surclasează pe colegii lor, care sunt privaţi de somn, la toate tipurile de teste de memorie, spaţiale şi cognitive – amintindu-şi detalii sau cuvinte pe care le- au întâlnit cu o noapte în urmă, navigând într-un labirint virtual[172], stăpânind sarcini fizice.[173] în lumea reală, privarea de somn are legătură cu notele proaste de la şcoală[174] şi cu scorurile mici la testele standard.[175] Este dificil de izolat componentele individuale ale unui ciclu de somn, dar perioada în care visăm poate reprezenta cea mai importantă perioadă pentru consolidarea amintirilor importante, de lungă durată. în primele faze ale somnului de tip non-REM retrăim trecutul apropiat, dar etapele ulterioare ale somnului de tip REM – atunci când se produc visele – fac treaba cea mai importantă, având de-a face cu amintirile mai vechi şi mai semnificative. „în somnul de tip non- REM,

reactivarea memoriei este legată în mod direct de experienţa recentă", a explicat Wilson. „Găsim fragmente scurte ale unei secvenţe reactivate, pe care eu o descriu drept modelul de memorie MTV: scene scurte, editate." Totuşi, somnul de tip REM „nu este exclusiv o recuperare. Este o reevaluare a tot ce ai învăţat, inclusiv a experienţei recente şi trecute." Adevăratul vinovat al efectelor lor fizice şi mentale ale lipsei de somn poate fi în special deficitul de vise. Atunci când oamenii nu au somn de tip REM[176] într-o noapte, în noaptea următoare au perioade extralungi de tip REM sau „o revenire la somnul de tip REM". Somnul de tip REM este atât de important, încât corpul îşi reia ritmurile sale naturale pentru a compensa un deficit. Animalele lipsite doar de somnul de tip REM suferă de multe simptome – asemănătoare ca şi animalele cărora nu li se permite să doarmă deloc (deşi ritmul deteriorării lor este mai lent, şobolanii mor[177] după aproximativ patru până la şase săptămâni fără somn de tip REM cu excepţia celor care mor după două până la trei săptămâni dacă nu dorm deloc). într-o serie de studii, William Dement a descoperit că pisicile puteau fi împiedicate să viseze dacă cercetătorii le ţineau în poală şi le împingeau uşor nasul ori de câte ori intrau într-o fază a somnului de tip REM. Pe măsură ce pisicile acumulau zile în care nu aveau un somn de tip REM, deveneau agresive[178], chiar şi atunci când dormeau. Pisicile

care ignoraseră şobolanii din apropierea lor i-au atacat feroce. îşi „înfulecau mâncarea cu o lăcomie care nu fusese niciodată observată înainte”. Ele au devenit dependente de sex; pisicile care erau mai retrase „încercau încontinuu să se împerecheze cu alte pisici”.
Noua ştiinţă a somnului şi-a pus amprenta chiar şi asupra politicii. Campania pentru începerea cursurilor la liceu la o oră mai târzie – odată doar o fantezie adolescentină – a fost preluată de părinţi şi activişti înarmaţi cu date despre importanţa somnului şi sprijinul acordat de Acade-mia Americană de Pediatrie. Privarea de somn a fost chiar considerată cauza principală a sărăciei. Acum câţiva ani, economiştii din domeniul dezvoltării de la Universitatea din Pennsylvania au înfiinţat un „laborator al sărăciei” în oraşul indian Chennai şi au început să dea măşti pentru ochi şi dopuri pentru urechi[179] oamenilor care trebuiau să se confrunte cu claxoane asurzitoare şi ţânţari agresivi noaptea când dormeau. Economista Heather Schofield intenţionează să testeze efectele acestor ajutoare pentru dormit asupra productivităţii muncitorilor.
Pe măsură ce ştiinţa somnului s-a dezvoltat dintr-o specialitate de nişă într-un domeniu bine finanţat, oamenii de ştiinţă care studiază visele şi-au găsit un cămin în clinicile de somnologie care erau în creştere. Până la începutul anilor

2000, a fost pregătită scena pentru o renaştere a ştiinţei care studiază visele şi pentru o reconsiderare a cercetărilor mai vechi, care fuseseră uitate. Iar studierea acestor descoperiri ne poate ajuta să ne înţelegem mai profund pe noi înşine.
„Conferences and Events Archive”, International Association for the Study of Dreams, http://www.asdreams.org/conferences-and-events-archive/.
„Books Reviewed in DreamTime”, International Association for the Study of Dreams, http://www.asdreams.org/books-reviewed-in-dreamtime/.
Slavoj Zizek, Trouble in Paradise: From the End of History to the End of Capitalism (New York: Melville House, 2014).
„Lecturer Wins Prestigious International Award for Research into Lucid Dreams”, University of Northampton, https://www. northampton.ac.uk/news/david-saunders-ernest-hartmann-award/.
„Michael Schredl: Sleep Laboratory: Central Institute of Mental Health”, Google Scholar, https://scholar. google.com/citations?hl=de&user=YNIpIfMAAAAJ&view_op=list_works&sortby=pubdate.
Patricia Sagaspe et al., „Effects of Sleep Deprivation on Color-Word, Emotional and Specific Stroop Interference and on Self-

Reported Anxiety”, Brain and Cognition 60, nr. 1 (2006): p. 76.
Daniel E. Ford et al., „Epidemiological Study of Sleep Disturbances and Psychiatric Disorders: An Opportunity for Prevention?”, Journal of the American Medical Association 262, nr. 11 (1989): p. 1479.
Najib Tayas et al., „A Prospective Study of Sleep Duration and Coronary Heart Disease in Women”, Journal of the American Medical Association Internal Medicine 163, nr. 2 (2003): p. 205.
Sanjay R. Patel şi Frank B. Hu, „Short Sleep Duration and Weight Gain: A Systematic Review”, Obesity 16, nr. 3 (2008): p. 643.
A.M. Williamson şi Anne-Marie Feyer, „Moderate Sleep Deprivation
Produces Impairments in Cognitive and Motor Performance Equivalent to Legally Prescribed Levels of Alcohol Intoxication”, Occupational and Environmental Medicine 57, nr. 10 (2000): p. 649.
Matthew Walker, Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams (New York: Scribner, 2017), p. 134.
Steven W. Lockley et al., „Effect of Reducing Interns' Weekly Work Hours on Sleep and Attentional Failures”, New England Journal of Medicine 351 (2004): pp. 1829-1837.
Christopher P. Landrigan et al., „Effect of Reducing Interns' Work Hours on Serious

Medical Errors in Intensive Care Units”, New England Journal of Medicine 351 (2004): p. 1838.
N.A. Jessen et al., „The Glymphatic System: A Beginner's Guide”, Neurochemical Research 40, nr. 12 (2015): p. 2583.
Andy R. Eugene si Jolanta Masiak, „The Neuroprotective Aspects of Sleep”, MEDtube Science 3, nr. 1 (2015): p. 35.
Michele Bellesi et al., „Effects of Sleep and Wake on Oligodendrocytes and Their Precursors”, Journal of Neuroscience 33, nr. 36 (2013): p. 14288, doi: 10.1523/JNEUROSCI.5102-12.2013.
E. Van Cauter si L. Plat, „Physiology of Growth Hormone During Sleep”, Journal of Pediatrics 128, nr. 5 (1996): S32.
Alexandras N. Vgontzas, „Sleep Deprivation Effects on the Activity of the Hypothalamic-Pituitary-Adrenal and Growth Axes: Potential Clinical Implications”, Clinical Endocrinology 51 (1999), doi: 10.1046/j.l365- 2265.1999.00763.x.
„Sleep and Disease Risk”, Division of Sleep Medicine at Harvard Medical School, http://healthysleep.med.harvard.edu/healthy/matters/consequences/sleep-and- disease-risk.
Ibid.
G. Halser et al., „The Association Between Short Sleep Duration and Obesity in Young Adults: A 13-Year Prospective Study”, Sleep 27, nr. 4 (2004): p. 661.

INTH02133TIV

D.J. Gottlieb et al., „Association of Sleep Time with Diabetes Mellitus and Impaired Glucose Tolerance”, Archives of Internal Medicine 165, nr. 8 (2005): p. 863.
Els van der Helm et al., „REM Sleep De-Potentiates Amygdala Activity to Previous Emotional Experiences”, Current Biology 21, nr. 23 (2011): p. 2029, doi: 10.1016/j.cub.2011.10.052.
Annie Gordon, „Up All Night: The Effects of Sleep Loss on Mood”, Psychology Today, 15 august 2013, https://www.psychologytoday.com/blog/between-you-and-me/201308/all- night-the-effects-sleep-loss-mood.
Haruki Murakami, „Sleep”, trad. Jay Rubin, New Yorker, 30 martie 1992, p. 34.
Gay Gaer Luce, „Sleep Deprivation”, Current Research on Sleep and Dreams (Washington, DC: Public Health Service Publication nr. 1389, 1973).
„Stay-Awake Man Half Way to Goal”, New York Times, 25 ianuarie 1959.
Geoff Rolls, Classic Case Studies in Psychology, ed. a 3-a (Londra: Routledge, 2015), pp. 251-252.
„Secrets of Sleep – Sleep Deprivation – Peter Tripp Part 2/2”, YouTube video, postat pe 26 noiembrie 2012, https://www.youtube.com/watch?v=2tlsB00Xz4E.

Shankar Vedantam, „The Haunting Effects of Going Without Sleep”, Morning Edition, NPR, 27 decembrie 2017.
Rolls, Classic Case Studies, pp. 253-256.
Michael Horsnell, „Man Who Stayed Up for 266 Hours Awakes to Bad News”, Irish Independent, 26 mai 2007, https://www.independent.ie/world-news/man-who-stayed-up-for-266-hours-awakes-to-bad-news-about-the- record-26293322.html.
Robbert Havekes et al., „Sleep Deprivation Causes Memory Deficits by Negatively Impacting Neuronal Connectivity in Hippocampal Area CA1”, eLife 5 (2016): p. 13424, doi: 10.7554/eLife.l3424.
Paula Alhola si Paivi Polo-Kantola, „Sleep Deprivation: Impact on Cognitive Performance”, Neuropsychiatric Disease and Treatment 3, nr. 5 (2007): p. 553.
Nam Nguyen et al., „Overnight Sleep Enhances Hippocampus-Dependent Aspects of Spatial Memory”, Sleep 36, nr. 7 (2013): p. 1051, doi: 10.5665/sleep.2808.
Yusuf Patrick et al., „Effects of Sleep Deprivation on Cognitive and Physical Performance in University Students”, Sleep and Biological Rhythms 15, nr. 3 (2017): p. 217, doi: 10.1007/s41105-017-0099-5.
Shelley Hershner and Ronald Chervin, „Causes and Consequences of Sleepiness Among College

Students”, Nature and Science of Sleep 6 (2014): p. 73, doi: 10.2147/NSS.S62907.
Eric Ride si Mark Showaiter, „Sleep and Student Achievement”, Eastern Economic Journal 38, nr. 4 (2012): p. 512.
Christie Nicholson, „Strange but True: Less Sleep Means More Dreams”, Scientific American, 20 septembrie 2007, https://www.scientificamerican.com/article/strange-but-true-less-sleep- means-more-dreams/.
A. Rechtschaffen si B.M. Bergmann, „Sleep Deprivation in the Rat by the Disk-Over-Water Method”, Behavioral Brain Research 69, nr. 2 (1995): p. 55.
William Dement, „The Paradox of Sleep: The Early Years”, Archives
Italiennes de Biologie 142 (2004): pp. 340-341.
Heather Schofield, „Development and Behavioral Economics Lab in Chennai, India”, Center for Global Health at the Perelman School of Medicine-University of Pennsylvania, https://www.med.upenn.edu/globalhealth/development-and-behavioral- economics-lab-in-chennai-india.html

.5. Rezolvarea problemelor

într-o sâmbătă înăbuşitoare de august m-am dus la o întâlnire cu un bărbat care părea foarte atrăgător. Am băut două beri şi ne-am dus să ne plimbăm, iar el mi-a explicat de ce îi plăceau anumite clădiri pe lângă care am trecut. Ne-am uitat printr-o cutie de cărţi aruncate pe veranda cuiva şi mi-a spus să citesc raportul lui William Finnegan despre surfing. Ne-am sărutat şi respiraţia lui avea gust de ţigări; am rezistat impulsului de a mă scuza şi de a mă spăla pe dinţi. Ne-am despărţit, plecând fiecare pe drumul lui, iar eu nu am putut să îmi adun energia ca să răspund mesajelor lui ulterioare, pline de emoticoane, despre activităţile mele de la sfârşit de săptămână.

întâlnirea a fost, în cel mai bun caz, mediocră – dar în zilele următoare mi-am anticipat decizia de a nu-l mai vedea niciodată. Poate că l-am respins prea curând; poate că ar fi trebuit să las lucrurile să evolueze. La urma urmei, avea câteva calităţi bune. Era chipeş, înalt, avea serviciu – şi, în mod surprinzător, nu era scriitor. De abia după ce am avut un vis dureros de adevărat, câteva săptămâni mai târziu, am încetat să mă îndoiesc de intuiţia mea. în vis, fusesem de acord cu o a doua întâlnire şi adusesem cu mine doi prieteni care să observe interacţiunea noastră şi care să mă ajute să-l

evaluez. La sfârşitul ieşirii noastre în grup, prietenii mei m-au tras deoparte şi mi-au oferit o decizie unanimă: Era plictisitor. Luasem decizia corectă. Când m-am trezit şi mi-am amintit visul mi-am dat seama de două lucruri: nu-mi plăcuse niciodată tipul şi, ce era mai important, trebuia să am încredere în instinctul meu atunci când venea vorba de a lua decizii cu privire la viaţa mea amoroasă, în loc să mă bizui pe alţii să valideze ceea ce am simţit eu de fapt.
Visele – atunci când suntem norocoşi – ne pot oferi o perspectivă asupra problemelor personale şi idei pentru proiectele creative. Faptul de a găsi soluţii în metafore suprarealiste, în loc să ajungem la concluzii logice în mod direct, ne poate ajuta să le înţelegem într-o nouă lumină. Ne gândim mult la simbolismul lor, ne minunăm cât de ciudate sunt şi reflectăm la ceea ce pare adevărat.
în anii 1990, Deirdre Barrett a creat un studiu care să analizeze modul în care oamenii ar putea folosi visele pentru a rezolva problemele reale din vieţile lor.[180] A început prin a preda unui grup de studenţi despre posibila legătură dintre visare şi rezolvarea problemelor, încântându-i cu poveşti despre descoperiri inspirate de vise. Apoi i-a rugat să aleagă o problemă personală pe care să o abordeze în visele lor. La fel ca mulţi studenţi, ei aveau probleme care tindeau să graviteze în jurul relaţiilor sau al carierei profesionale. în fiecare seară, timp de o

săptămână, au meditat asupra problemei 15 minute înainte de culcare şi apoi, dimineaţa, şi-au notat toate detaliile viselor lor. La sfârşitul săptămânii şi-au înmânat jurnalele la doi cititori independenţi, care au stabilit ulterior că aproximativ jumătate dintre studenţi visaseră despre problema lor ţintă la un moment dat în timpul săptămânii, iar un sfert dintre studenţi au visat într-adevăr soluţie rezonabilă. (Studenţii înşişi erau mai predispuşi să creadă că visele lor conţineau sfaturi, uneori sub formă de metafore, pe care doar ei le puteau înţelege.)

O studentă la psihologie se chinuia să îşi aleagă o specializare şi a aplicat pentru programe de studii atât în psihologia clinică, cât şi în cea industrială. Ea a visat că era la bordul unui avion care zbura deasupra unei hărţi a Statelor Unite, când pilotul a anunţat că motorul ceda; trebuiau să găsească un loc sigur unde să aterizeze. Studenta a afirmat că au aterizat în Massachusetts, locul unde crescuse şi mersese la colegiu şi unde familia ei încă locuia, dar pilotul a replicat că întregul stat era „foarte periculos” şi că ar trebui să reziste până ajung pe Coasta de Vest. La trezire, a recunoscut ceva pentru prima oară: ambele programe clinice la care aplicase erau în Massachusetts, pe când cele industriale erau mai departe. „îmi dau seama că este foarte greşit să rămâi acasă şi că, oricât de amuzant ar părea, plecarea este probabil mai importantă decât orice fel de program la care mă duc.” O

altă studentă – o femeie a cărei menstruaţie devenise neregulată – a visat că doctoriţa ei i-a spus că problema era regimul ei intens de exerciţii şi dieta strictă, pe care ea neglijase să le menţioneze medicului curant. „Cred că ar trebui să-i spun despre dietă şi exerciţiile fizice, nu?”, a recunoscut ea în timp ce reflecta asupra visului. Rezultatele lui Barrett se bazează pe o serie de cercetări care datează din secolul al XlX-lea, când biologul Charles Child şi-a întrebat studenţii dacă şi- au inclus visele în procesul de luare a deciziilor. în anii 1970, William Dement a adoptat o metodă mai riguroasă dând la 500 de studenţi copii ale unor probleme foarte dificile şi instrucţiuni de a nu se uita la ele până înainte de culcare.[181] în fiecare dintre cele trei nopţi ei urmau să deschidă câte o problemă şi să îşi petreacă 15 minute încercând să o rezolve. Dimineaţa, îşi notau toate visele pe care şi le puteau aminti şi încercau să o rezolve din nou. în primul puzzle, studenţilor li s-a spus că literele U, D, T, P, C marcau începutul unui model infinit şi treaba lor era să prezică cum va continua. Un student a visat că se plimba printr-o galerie de artă numărând tablourile de pe pereţi: „unu, doi, trei, patru, cinci”. Când a ajuns în locurile unde ar fi trebuit să fie al şaselea şi al şaptelea tablou, a găsit doar rame goale. „Mă uitam la ramele goale cu un sentiment ciudat că urma să fie rezolvat vreun mister”, a scris el în dimineaţa următoare. „Am înţeles că spaţiile al şaselea şi al

şaptelea erau soluţia problemei!” (Răspunsul corect, aşa cum a explicat Dement în Some Must Watch While Some Must Sleep, era: „Următoarele două litere din secvenţă sunt S, S. Literele reprezintă primele litere folosite în ortografierea secvenţei numerice: „Unu, doi, trei, patru, cinci, şase, şapte etc.”)

Dement a strâns un total de 1 148 de rapoarte de vise, dintre care 87 se refereau la problemă şi şapte conţineau răspunsul. El a recunoscut limitele acestui proiect – totul se baza pe raportarea propriilor vise, iar studenţii nu aveau o motivaţie puternică de a reuşi; încercarea de a impresiona un cercetător nu s-a comparat cu încercarea de a-şi crea o carieră sau o relaţie. Chiar şi aşa, el era convins că „soluţiile din vise, obţinute în acest experiment, erau exemple valabile de rezolvare a problemelor”. De fapt, a speculat el, „noi nu putem elimina posibilitatea că nouă tuturor ne sunt prezentate destul de des, în vise, soluţii la problemele noastre. Poate că visătorii cei mai receptivi posedă abilitatea de a recunoaşte o soluţie care este prezentată într-o manieră simbolică deghizată.”

în anii 1980, Morton Schatzman[182], un psihiatru din Londra, a implicat cititorii diferitelor reviste britanice în propria sa cercetare a legăturii dintre vise şi creativitate. El a publicat o serie de jocuri de cuvinte încrucişate în

jurnale precum Sunday Times şi New Scientist şi a provocat cititorii să viseze soluţiile şi să i le trimită. Din nou, acesta nu a fost un experiment controlat, dar proiectul lui Schatzman a avut avantajul de a atrage un grup imens de respondenţi şi a generat multe poveşti fascinante. Un abonat al revistei New Scientist a decis să îşi pună visele la treabă, să dezlege această ghicitoare: „Ce este remarcabil în legătură cu următoarea propoziţie? «Nu sunt foarte fericit să mă prefac că sunt încântat, ori de câte ori oameni de ştiinţă celebri dau o importanţă exagerată iluminării intelectuale.»
„ în noaptea de după citirea problemei, el a visat că ţinea un curs despre hipnoză unui grup de oameni de ştiinţă care, spre supărarea lui, nu erau atenţi. Dimineaţa şi-a amintit că auditoriul din visul său stătea într-o configuraţie ciudată: un oaspete stătea singur la masa sa, doi oameni de ştiinţă stăteau la o masă învecinată, trei oameni de ştiinţă la o alta şi aşa mai departe. „începusem să simt că numerele erau importante în această problemă şi am numărat câte cuvinte erau în propoziţie. După ce am făcut asta, mi-am dat seama că ceea ce era important aici era numărul literelor din fiecare cuvânt", a scris el şi, astfel, a găsit răspunsul la întrebare: primul cuvânt al propoziţiei era alcătuit dintr-o singură literă al doilea din două şi aşa mai departe.

Altă femeie, o cititoare a cotidianului Sunday Times, a hotărât să viseze despre această ghicitoare a lui Schatzman: „Care din următoarele verbe nu aparţin acestui grup: a aduce, a prinde, a desena, a lupta, a căuta, a preda şi a crede?" Femeia a visat că se uita la actorul britanic Michael Câine cum arăta cu degetul peste umăr şi a înţeles că făcea un număr de pantomimă; se presupune că gestul lui indica timpul trecut. Când s-a trezit, a reflectat asupra problemei şi a înţeles care era răspunsul: „Am văzut că singurul verb al cărui timp trecut avea terminaţia diferită era a desena".
„Aceste exemple", a încheiat cu modestie Schatzman, „indică faptul că cel puţin unele vise nu sunt simple desene mentale[183], ci au un sens şi un scop."
Atunci când visăm – şi atunci când căutăm idei sau facem asociaţii libere – ne oprim din a mai judeca, permiţându-ne să luăm în considerare ideile pe care altfel le-am respinge şi să ne confruntăm cu adevăruri legate de stările emoţionale cărora le opunem rezistenţă. De fapt, psihologii chiar au identificat paralele calitative între visare şi asocierile libere din timpul zilei. Atât visele, cât şi visarea cu ochii deschişi sunt intense din punct de vedere
emoţional şi vizual, dar numai ocazional încorporează simţuri precum gustul, mirosul, durerea fizică şi plăcerea. Amândouă reflectă

preocupările actuale şi neliniştile în legătură cu viitorul şi ne aruncă în circumstanţe imposibile sau bizare. Visătorului, precum şi celui care visează cu ochii deschişi, îi lipseşte „metaconştientizarea”; nu cunoaşte starea în care se află şi cedează iluziei că lumea fictivă este singura lume posibilă. Tennyson a spus-o bine în The Higher Pantheism: „Visele sunt adevărate atâta timp cât durează, iar noi nu trăim în vise?”

Pe măsură ce se instalează somnul, activitatea mentală încetează treptat, ceea ce neurologii numesc „moartea reţelei modului implicit”. „Aceasta este o reţea a regiunilor creierului care devine activă ori de câte ori nu participaţi în mod activ la anumită sarcină”[184], a explicat Robert Stickgold, cercetător la Harvard. Această luminescenţă paradoxală a creierului a fost descoperită accidental.[185]

în anii 1990, atunci când oamenii de ştiinţă au început să folosească tomografiile cu emisie de pozitroni pentru a învăţa despre cunoaşterea umană, s-au gândit să analizeze creierul în stare de odihnă, considerându-l un punct de referinţă, o stare de control pasiv, cu care să compare creierul în stare activă, care îndeplineşte orice sarcină i-a fost încredinţată. într-un studiu tipic, subiecţii ar fi rugaţi să îndeplinească o sarcină cognitivă, cum ar fi citirea unui scurt fragment sau determinarea direcţiei unui punct care se mişcă şi, după aceea, să se întindă şi să se

odihnească într-un tomograf cu emisie de pozitroni; cercetătorii obişnuiau să compare tomografiile din cele două părţi ale experimentului. Ei au presupus că, imediat ce încetează lucrul la o sarcină, creierul oamenilor îşi încetează activitatea şi au fost uimiţi să vadă cum cortexurile medial prefrontal şi parietal lateral erau, de fapt, mai active. „Se pare că şi atunci când nu faceţi nimic, creierul vostru lucrează neîntrerupt”, a spus Stickgold. „Indiferent dacă vă plimbaţi pe stradă, conduceţi maşina sau aşteptaţi chelneriţa să vă aducă mâncarea.” Nu vă concentraţi asupra a ceva în mod deosebit, dar creierul vostru analizează ambiguităţile persistente meditând asupra problemelor nerezolvate.

Reţeaua modului implicit a fost implicată, de atunci, în moduri de gândire precum mintea rătăcitoare[186], gândirea creativă[187] şi visarea. „Pe măsură ce adormiţi, creierul vostru intră în modul implicit, unde analizează evenimentele de peste zi”, a explicat Stickgold. „Analizează tot ce are o etichetă pe el pe care scrie: «Nu ai terminat cu asta».” Asta ar putea fi orice e nou, vag sau intens – un joc de Tetris, sau o excursie pe un munte abrupt, o conversaţie confuză sau un proiect exasperant.

Visarea poate fi gândită ca un fel de imaginaţie extremă. Atunci când o echipă de neurofiziologi de la Harvard a comparat descrierile viselor

studenţilor lor şi fanteziile lor din starea de veghe, au descoperit că ambele erau bizare, dar că visele aveau de aproximativ două ori mai multe elemente bizare, cum ar fi apariţii inexplicabile ale unor personaje noi sau schimbări bruşte în firul narativ. La nivel neuronal, visarea şi mintea rătăcitoare se bazează pe multe mecanisme asemănătoare. În 2013, o echipă de psihologi condusă de Kieran Fox[188] a comparat imaginile creierului capturate în timpul episoadelor spontane de rătăcire a minţii şi în timpul visării şi a descoperit o suprapunere semnificativă; ambele tipuri de activitate implică regiunile cognitive ale creierului, precum cortexul medial prefrontal şi lobul temporal medial. Somnul de tip REM este, de asemenea, angrenat în zonele corticale implicate în procesarea vizuală, făcându-l pe Fox să tragă concluzia că visarea „poate fi considerată versiunea intensificată a gândurilor spontane din starea de veghe, care au un doar un caracter vizual moderat".

Una dintre cele mai importante funcţii ale visării este aceea de a facilita gândirea neconvenţională. Visele ne bombardează cu o mulţime de fragmente neinteligibile, dar printre gunoaie este îngropată o comoară neobişnuită. „Uneori spun că atunci când visăm, devenim investitori", a spus Stickgold. „Nu suntem interesaţi de investiţiile sigure, din care vom obţine un câştig de 5%. Căutăm investiţiile

riscante. Este bine dacă în majoritatea cazurilor ele sunt simple prostii, deoarece visaţi toată noaptea. Dacă se iroseşte 80% din noapte, chiar şi o singură oră este importantă, în caz contrar asocierile sunt inaccesibile.”
într-un studiu de referinţă din 1999, Stickgold a descoperit că oamenii făceau asocieri de cuvinte iraţionale[189], mai puţin evidente, atunci când tocmai fuseseră treziţi dintr-un somn cu vise şi erau pe deplin conştienţi. El a avut studenţi care şi-au petrecut trei nopţi în laboratorul de somnologie şi pe care i-a trezit de două ori pe noapte. La ambele treziri, plus încă o dată înainte de a merge la culcare şi din nou dimineaţa, li s-a arătat rapid un cuvânt pe un monitor, urmat de o serie de litere; sarcina lor era să îşi dea seama, cât de repede posibil, dacă al doilea şir de caractere reprezenta un cuvânt real sau doar nişte prostii scrise la în-tâmplare. în unele seturi, al doilea cuvânt era în strânsă legătură cu primul; dacă primul termen era lung, era posibil ca al doilea să fie exact opusul, adică scurt. în altele, perechile de cuvinte erau doar vag înrudite, obligând studenţii să facă legături mai indirecte: hoţ şi greşit, cowboy şi dur. în mod normal, oamenii erau mai rapizi în recunoaşterea celui de al doilea set de litere, ca şi cum un cuvânt era în mod evident înrudit cu primul. Dar atunci când erau treziţi din somnul de tip REM, acel tipar era inversat: studenţii erau mai buni la

identificarea perechilor de cuvinte înrudite într-o proporţie mai mică. Acele legături îndepărtate reprezintă „precursoarele creativităţii”, deoarece creativitatea presupune „o nouă metodă de alăturare a două informaţii pe care deja le ai”, spunea Stickgold.

„Atunci când visaţi – spre deosebire de perioada în care meditaţi în timpul zilei sau în care staţi în pat – voi lucraţi într-o reţea de asocieri mult mai mare”, a adăugat Stickgold. „în special în somnul de tip REM aveţi şanse mai mari să activaţi o asociere îndepărtată, decât una apropiată.”

Starea cognitivă a somnului cu vise reprezintă o stare favorabilă pentru a încerca noi conexiuni. Lobii noştri frontali – centrii logicii din creier – se întunecă şi în acelaşi timp pierdem accesul către hipocamp, locul unde sunt stocate amintirile noi. în loc să deruleze experienţele recente, creierul care visează se reîntoarce în sistemul de stocare a amintirilor, unde poate ajunge la fişiere enorme.

Dacă vrem să folosim visele pentru a găsi noi răspunsuri la problemele noastre, trebuie să ni le amintim. Funcţiile evidenţiate de către Stickgold şi Wilson – rolul viselor în învăţare şi în formarea memoriei – nu depind de abilitatea de a ne reaminti visele; oricât de interesant este să aruncăm o privire asupra mecanismelor interne ale creierului, nu este un lucru necesar. Dar nu putem să profităm din plin de vise dacă le uităm.

Visele, prin natura lor, sunt dificil de reţinut. Deseori le lipseşte orice fel de coeziune sau de structură narativă, iar o serie de imagini haotice vor fi întotdeauna mai greu de reconstituit decât o povestire ordonată (la fel cum este mai greu de amintit un şir de litere aleatorii decât un cuvânt). Amintirile tind să fie codificate prin repetiţie, dar fiecare vis este unic. Psihologul Ernest Schachtel[190] a comparat provocările amintirii viselor cu dificultatea aducerii aminte a întâmplărilor din copilărie. Ambele, a scris el în cartea sa Metamorphosis, publicată în 1959, implică „experienţa şi gândirea care transcende schema convenţională a culturii”.

Unele dintre obstacolele amintirii viselor depăşesc puterea noastră de a le controla. Bărbaţii tind să îşi amintească mai greu visele[191], aşa cum fac şi bătrânii[192] – de fapt, tinerii sunt cei care, de obicei, îşi amintesc cel mai bine visele.

Oamenii care îşi amintesc frecvent visele pot să deţină anumite calităţi: tind să aibă scoruri mari la măsurătorile psihologice pentru „deschiderea către o nouă experienţă”[193] şi „toleranţa faţă de ambiguitate”.[194] Unele din aceste trăsături apar a fi integrate la maturitate, dar altele pot fi îmbunătăţite. într-un studiu recent, psihologii au observat că un program menit să prevină demenţa[195] a avut ca efect secundar faptul că i-a făcut pe bătrâni să fie mai deschişi la experienţe

noi: i-a făcut mai curioşi şi mai creativi, mai dispuşi să reflecteze asupra noilor idei. Ei nu s-au aşteptat ca această trăsătură de personalitate să fie maleabilă atât de târziu în viaţa lor, dar la sfârşitul unui experiment de patru luni, în care grupul de subiecţi vârstnici a practicat sudoku şi cuvinte încrucişate din ce în ce mai grele, toţi cei care participaseră în acest program au demonstrat nu doar sporirea competenţelor-ţintă, cum ar fi rezolvarea problemelor şi recunoaşterea modelului, ci şi o creştere în deschiderea către experienţe noi. „Există anumite modele care spun că, din punct de vedere funcţional, personalitatea nu se schimbă după vârsta de 20 sau 30 de ani”[196], a spus unul dintre profesorii care au lucrat la studiu. „Dar iată că aveţi un studiu care a schimbat concepţiile asupra trăsăturilor de personalitate la o serie de persoane care au în medie 75 de ani.”

Totuşi, din fericire, amintirea viselor este o abilitate pe care majoritatea oamenilor o pot îmbunătăţi cu un efort minim – acest lucru nu necesită schimbarea personalităţii. Pentru mulţi oameni, simpla dorinţă de a-şi aminti visele este de ajuns; faptul că vă amintiţi această intenţie în vreme ce adormiţi poate produce o mulţime de amintiri în dimineaţa următoare. „Singurul pas cel mai important pentru încurajarea şi îmbunătăţirea faptului de a vă aminti visele este

de a hotărî cum se cuvine şi cu toată convingerea că sunteţi într- adevăr interesaţi şi chiar vreţi să vă reamintiţi ce aţi visat", a scris în înţelepciunea viselor voastre, Jeremy Taylor[197], cel care a petrecut zeci de ani îndrumând grupuri de visători. „Concentrarea conştientă a atenţiei asupra dorinţei şi a hotărârii de reamintire a viselor, în special în timp ce adormiţi, aproape întotdeauna va spori numărul şi calitatea amintirilor legate de vis la trezire." Factorii care influenţează stilul de viaţă pot afecta şi ei amintirea viselor; acest lucru presupune inclusiv a nu bea prea mult înainte de culcare, întrucât alcoolul suprimă somnul de tip REM.[198] Mulţi oameni promovează agresiv, în mediul online, diverse vitamine şi suplimente drept intensificatori ai viselor, dar ştiinţa este neconvingătoare; cel mai popular stimulent al viselor este vitamina B6[199], dar campania publicitară insistentă s-a bazat pe un singur studiu efectuat pe 12 studenţi, în care cercetătorii înşişi au afirmat deschis că experimentul a fost doar unul preliminar.
Cea mai uşoară şi mai eficientă modalitate de a stimula amintirea viselor este aceea de a ţine un jurnal de vise, iar asta înseamnă ca primul lucru făcut dimineaţa să fie acela de a scrie în el. Atunci când pacienţii ei şi-au exprimat interesul de a lucra cu visele lor, psihologul Meg Jay i-a sfătuit să înceapă să ţină un jurnal de vise.[200]

„Dacă ei îşi notează visele de fiecare dată când se trezesc, creierul lor se obişnuieşte cu asta. Dacă faceţi asta în mod regulat veţi trece de la «Hei, eu nu visez» la «îmi amintesc toate cele trei sau patru vise pe care le am într-o noapte».” în 1970, psihologul Henry Reed[201] (care a fost, de asemenea, identificat ca producător de cămăşi şi crescător de capre) a însărcinat un grup de 17 studenţi să îşi noteze visele într-un jurnal zilnic şi să participe de două ori pe săptămână la cursuri de interpretare a viselor. Pe parcursul proiectului de 12 săptămâni, amintirile studenţilor legate de visele lor au devenit mult mai vii: 58% din însemnările lor din prima jumătate a proiectului au inclus detalii vizuale, dar în a doua jumătate numărul a crescut la 73%. între timp, proporţia viselor în care erau menţionate culori a crescut de la 33% la 52%. Iar studenţilor le-a plăcut atât de mult această îmbunătăţire, încât au continuat să ţină jurnalele chiar şi după ce profesorul lor oprise proiectul; trei luni mai târziu, 12 din cei 17 studenţi încă îşi mai înregistrau visele.
Cel mai bun moment de a scrie în jurnalul de vise este de îndată după trezire: înainte de a face cafeaua, înainte de a privi în telefon, înainte de a coborî din pat, iar dacă este posibil, chiar înainte a deschide ochii. Orice mişcare sau participare a corpului în mediul fizic vă poate scoate din lumea interioară şi vă poate şterge amintirile din timpul nopţii. în 2009, doi

psihologi au demonstrat consecinţele unei şi mai scurte modalităţi de distragere a atenţiei, în cazul amintirii viselor. Amy Parke şi Caroline Horton[202] şi-au trezit cei 28 de subiecţi cu un apel telefonic şi i-au pus pe jumătate din ei să completeze un exerciţiu cognitiv simplu – cum ar fi, să încercuiască toate e-urile dintr-un fragment – înainte de a completa în jurnalele lor de vise. După cum se aşteptaseră Parke şi Horton, grupul care a trebuit să îndeplinească sarcina înainte de a-şi transcrie visele au scris rapoarte de vise mai scurte şi mai puţin detaliate.

Nu contează dacă vă notaţi visele într-un carneţel, le tastaţi pe laptop sau pe telefon, le înregistraţi cu un reportofon sau le desenaţi în blocuri de desen. Consistenţa este mai importantă decât metoda; oricare ar fi tehnica folosită, cea mai bună este aceea care este cel mai uşor de respectat. Obişnuiam să ţin un jurnal de vise, în care scriam cu stiloul pe hârtie notând cu o noapte înainte data zilei următoare; stabilirea paginii îmi consolida obiectivul, îl făcea chiar mai uşor pentru a putea să îmi scriu visele dimineaţa la prima oră. Mai recent, deoarece îmi aduceam aminte mai multe detalii, ţineam un jurnal într-un document Word. Există dezavantaje legate de faptul că primul lucru pe care îl fac dimineaţa este să deschid calculatorul, dar este mai practic să tastez sute de cuvinte decât să le scriu de mână şi este mai uşor să caut anumite tipare pe o pagină tipărită. Desigur,

însemnările scrise de mână pot fi tastate, iar înregistrările vocale pot fi transcrise. Jurnalul de vise este un document care ar trebui recitit şi care ar trebui consultat din nou, un document în care ar trebui scris cât mai mult posibil şi în care ar trebui să căutăm teme care se repetă şi reflecţii ale experienţei din viaţa reală.
Jeremy Taylor a elaborat o altă strategie[203] care poate fi de folos, în cazul în care aceste metode nu funcţionează. Dacă vă treziţi fără să vă amintiţi visele, aţi putea să vă readuceţi în minte o amintire, prin recrearea poziţiilor în care le-aţi avut în timp ce dormeaţi. „Cu toţii avem o serie de posturi corporale pe care le adoptăm în mod obişnuit în cursul unei nopţi de somn", a spus el. „în schimb, revenirea la fiecare dintre aceste posturi face posibilă declanşarea amintirii viselor – fără îndoială, amintiri ale viselor care au avut loc în timp ce visătorul stătea în acele posturi."
Şi dacă aceasta nu reuşeşte, aţi putea să vă reîmprospătaţi memoria vizualizând feţele oamenilor faţă de care aveţi sentimente puternice, deoarece acestea sunt personajele cele mai probabile care vă populează visele.
Dacă vă treziţi în mod natural, acest lucru vă poate ajuta să nu vă uitaţi visele; psihologul Rubin Naiman a comparat trezirea datorată declanşării alarmei unui ceas cu „ieşirea bruscă de la cinematograf, ori de câte ori un film este

aproape de sfârşit”.[204] Dacă trebuie neapărat să puneţi ceasul să sune, cel mai bine este să sune la sfârşitul fazei de somn de tip REM (aşadar un multiplu de 90 de minute al orei la care vă culcaţi). Atunci când cercetătorii trezesc oamenii în timpul somnului de tip REM, de obicei, ei îşi pot aminti ce au visat; cu cât trece mai mult timp între perioada REM şi trezire[205], cu atât este mai puţin probabil să vă reamintiţi ce aţi visat. (Visarea se produce cel mai frecvent[206] în timpul fazelor REM, dar nu se limitează în totalitate la ele; conform medicului specialist în neurologie Mark Solms, „cea mai puternică afirmaţie este aceea că 90%-95% dintre trezirile din somnul de tip REM produc rapoarte de vise, pe când doar 5%-10% dintre trezirile din somnul de tip non-REM produc rapoarte echivalente”.) Datorită aceleiaşi logici, trezirea la intervale strategice de-a lungul nopţii – către sfârşitul fazelor REM – poate mări la maximum numărul viselor pe care vi le amintiţi; dacă dormiţi opt ore aţi putea să puneţi ceasul să sune după trei cicluri REM (la aproximativ patru ore şi jumătate) sau după patru cicluri REM (la aproximativ şase ore în timpul nopţii). Robert Stickgold recomandă o metodă mai naturală: beţi două pahare de apă chiar înainte de a merge la culcare.

De fiecare dată când vă treziţi – chiar şi în mijlocul nopţii – ar trebui să vă notaţi cele mai importante elemente ale visului pe care l-aţi avut

recent; dacă adormiţi din nou fără să vi-l notaţi, este posibil ca atunci când vă treziţi din următorul vis, să nu vi-l mai amintiţi pe primul. Chiar şi scurtele idei principale scrise la miezul nopţii pot declanşa amintiri detaliate în ziua următoare.

Aceste metode pot însemna un compromis în legătură cu calitatea somnului, cel puţin până când aceste obiceiuri se înrădăcinează.

„Majoritatea oamenilor care nu îşi amintesc visele sunt oameni care adorm repede, dorm profund toată noaptea, se trezesc cu ceasul deşteptător şi sar repede din pat dimineaţa”, a spus Stickgold. „Ei nu au acele momente în care sunt treji doar într-o anumită măsură.”

Puterea creativă a viselor a fost exploatată de către artişti şi inventatori, în special pentru efectul său dramatic. Lista capodoperelor artistice atribuite viselor cuprinde practic fiecare domeniu de realizare umană, de la literatură, arte vizuale şi muzică la ştiinţă, sport şi tehnologie. Beethoven[207] şi Paul McCartney[208] au menţionat visele ca fiind scânteia din spatele unora dintre compoziţiile lor muzicale (incluzând celebra melodie „Yesterday” a lui McCartney). Unele dintre cele mai recunoscute secvenţe din filme – anumite părţi din filmele Fragii sălbatici al lui Ingmar Bergman[209], *8V2* a lui Fellini[210], Vis şi realitate al lui Richard Linklater[211] – sunt interpretări ale viselor regizorilor. Mary

Shelley[212] a pus pe seama viselor inspiraţia creării filmului Frankenstein; acelaşi lucru este valabil şi în cazul cărţii Stuart Little a lui E.B. White.[213] Unii oameni de ştiinţă cred că cea mai veche artă din lume a fost inspirată de vise. „Dacă artiştii care au pictat magnificele peşteri din Lascaux şi Corvet[214] au fost primii oameni din istorie care şi-au amintit visele, iar picturile de pe pereţii peşterilor au fost jurnalele lor de vise?", a întrebat Kelly Bulkeley. Multe dintre scenele prezente în picturile rupestre – grupuri de bestii umanoide şi animale sălbatice sunt stratificate în partea de sus a modelelor pointiliste – au o calitate suprarealistă. Iar oamenii, precum grecii care căutau să aibă vise cu ajutorul cărora să pună diagnostice, se duceau deseori în peşteri pentru a avea viziuni importante.

Atât visarea, cât şi gândirea imaginativă implică un fel de abandon, de eliberare. Artistul, ca şi visătorul, se supune caracterului imediat al viziunii sale, renunţând la mediul fizic în favoarea fanteziilor văzute cu ochii minţii, în vise, ca şi în creaţie sau în asocierea liberă, ne lăsăm în voia gândirii iraţionale şi transcendem pentru scurtă vreme logica pe care o urmăm în timpul zilei. în cartea sa Philosophy, Dreaming and the Literary Imagination, erudita literară Michaela Schrage-Friih a mers atât de departe, încât a sugerat că oamenii au început să scrie ficţiune ca o modalitate de a-şi împărtăşi şi a-şi

înţelege visele. „Cele mai vechi documente ale poveştilor scrise[215] consemnează şi interpretează de fapt visele autorului; de exemplu, textul sumerian care se referă la vis, Epopeea lui Ghilgameş, inscripţionat pe o tăbliţă de lut cu peste 5 000 de ani în urmă", a subliniat ea. „Este posibil ca nevoia de a spune poveşti să fi fost generată nu în ultimul rând de dorinţa de a comunica visele."

Oamenii extrem de creativi pot fi predispuşi, în mod firesc, la a avea vise lucide; o mare capacitate de reamintire a viselor este corelată cu obiceiurile şi trăsăturile de personalitate pe care artiştii le împărtăşesc deseori, cum ar fi „deschiderea către noi experienţe"[216], „toleranţa faţă de ambiguitate", o înclinaţie către fantezie şi o tendinţă către visarea cu ochii deschişi.[217]

Oamenii care îşi aduc aminte ce au visat în fiecare noapte tind să se descurce mai uşor atunci când se implică în proiecte şi este mai probabil să fie de acord cu afirmaţii de genul „Sunt plin de idei" şi „Sunt interesat de noţiunile abstracte".

în anii 1990, timp de câţiva ani, doctorul James Pagei[218] a intervievat scenarişti, actorii şi regizorii de la festivalul de film Sundance despre modul în care visele au jucat un rol important în viaţa lor cotidiană – cât de des se bizuiau pe visele lor, în ceea ce priveşte inspiraţia artistică sau introspecţia în problemele personale. „Au depăşit toate bareme-le"[219], a spus Pagei, care

acum conduce o clinică de somnologie în Colorado. Aceste amintiri ale viselor creatorilor profesionişti erau aproape de două ori mai multe decât cele ale oamenilor de rând; ei şi-au folosit visele în munca lor tot timpul. „Foarte rar găseai pe cineva care nu îşi folosea visele.” Diferite tipuri de artişti au descoperit care era cel mai bun mod de a valorifica potenţialul generator al viselor lor, în cazul genului de artă practicat de ei. „Scenariştii foloseau deseori metoda incubării, în care vizualizau o problemă din cadrul procesului lor creativ, înainte de a adormi”, a spus el. „Ei obişnuiau să meargă la culcare gândindu-se la acea problemă şi se trezeau dimineaţa cu o nouă idee pentru rezolvarea ei. Actorii au depăşit baremele la toate nivelurile. Ei tindeau să îşi folosească visele nu doar în procesul creativ, ci şi în toate aspectele vieţii lor – în relaţii, în luarea deciziilor, în relaţia cu ei înşişi şi cu ceilalţi oameni la diferite niveluri.”
întrebându-se ce se afla la cealaltă extremă, Pagei a continuat apoi să caute oameni care nu îşi aminteau visele niciodată. El dorea să descopere dacă ei aveau ceva în comun – un deficit cognitiv, vreo trăsătură de caracter neobişnuită sau vreun obicei neobişnuit. Un număr surprinzător de mare de oameni care solicitau tratament la clinica sa – între 6% şi 9% – pretindeau că ei niciodată nu visau, dar majoritatea erau surprinşi de faptul că raportau

vise dacă erau treziţi la momentul potrivit sau îşi aminteau un vis din copilărie dacă Pagei le punea întrebări în legătură cu acest lucru. I-a luat ani de zile să adune destui oameni pentru un studiu, dar Pagei a reuşit în cele din urmă să găsească 16 oameni care păreau să nu îşi amintească visele deloc, aproximativ 1 din 262 de pacienţi. Aparent, nu era nimic în neregulă cu aceşti oameni. Aveau familii şi aveau un serviciu – unul dintre ei era profesor de matematică – şi nu prezentau simptome evidente de boli psihice. Ei împărtăşeau doar o singură particularitate: aproape toţi cei pe care i-a studiat în laboratorul lui au avut un fel de supapă creativă – meşteşuguri, sport, muzică – cu excepţia celor care nu îşi aminteau visele. „Cred că unul dintre motivele principale pentru care visăm este acela de a folosi visele în domeniul creativităţii”, spuse Pagei. „Creativitatea este una dintre caracteristicile principale de supravieţuire a speciei noastre.” Atâta timp cât majoritatea oamenilor îşi amintesc visele, acea persoană ciudată care nu şi le aminteşte nu va condamna rasa umană; o persoană „poate funcţiona bine în societatea noastră fără să aibă un proces creativ, dar ca specie avem nevoie de capacitatea de a dezvolta abordări alternative ale problemelor”. Artiştii pot avea un avantaj înnăscut, dar mulţi dintre ei îşi îmbunătăţesc faptul de a-şi aminti visele ţinând jurnale de vise, practicând incubarea viselor sau chiar învăţând singuri cum

să aibă vise lucide. în revista New York Review of Books, poetul Charles Simic[220] a descris cazul unui prieten scriitor care îşi făcuse un obicei din a mânca o pizza întreagă la miezul nopţii, îşi punea ceasul să sune şi se dădea cu greu jos din pat la 4 dimineaţa ca să îşi transcrie visele. Atunci când retrasa scriitoare Charlotte Bronte[221] a vrut să scrie despre un lucru pe care nu-l mai experimentase niciodată – cum ar fi fumatul de opiu –, şi-a dorit să viseze despre asta. Salvador Dali[222] şi Robert Louis Stevenson[223] aveau experienţă în a avea vise lucide. Dali şi-a creat propria tehnică, pe care a împărtăşit-o în Fifty Secrets of Magic Crafts- manship[224], un îndrumar pentru viitorii pictori. Aşezaţi-vă şi trageţi un pui de somn având o cheie grea în mână. Când veţi moţăi, cheia va cădea. Sunetul pe care îl va face vă va trezi şi veţi avea acces la imaginile – „halucinaţiile hipnagogice" – pe care le veţi avea în minte în timp ce veţi adormi. Fie că sunt asemenea unor poveşti sau sunt absurde, fie că sunt relevante în mod evident sau nu, visele le reamintesc artiştilor faptul că chiar şi atunci când se simt blocaţi, încă sălăşluieşte în ei abilitatea de a crea lumi imaginare. în jurnalele de vise scriitorii pot face mâzgălituri şi asocieri libere, nefiind constrânşi de spectrul publicării. Scrierea în grabă cu stiloul pe hârtie sau sunetul reconfortant al tastaturii dimineaţa – capcanele conştiinciozităţii şi ale cuvintelor

aşternute pe hârtie fără efort – pot uşura tranziţia către acel tip de scriere care necesită mai multă muncă.

Romancierul britanic Graham Greene a început să ţină un jurnal de vise când avea 16 ani. El fusese ţinta bătăuşilor[225] la eleganta sa şcoală-internat, iar neliniştea copilăriei sale s-a transformat într-o depresie în fază avansată. Ca adolescent, şi-a revărsat talentul creativ în formare asupra elaborării modurilor interesante dar, până la urmă, ineficiente de a se sinucide. Şi-a tăiat o venă la un picior; a înghiţit cantităţi îngrijorătoare de substanţe toxice obişnuite, cum ar fi pastilele antialergice sau aspirine. S-a dus să înoate singur, având stomacul plin de aspirină.[226] în cele din urmă familia lui a încetat să-l mai ajute trimiţându-l la Londra să facă un curs de psihoterapie – „un lucru uimitor în anul 1920”[227], a scris el mai târziu. La îndemnul psihanalistului său, Greene a fost de acord să îşi noteze visele în fiecare dimineaţă. El a absolvit cursul de terapie şi s-a reîntors la şcoală după câteva luni, dar şi-a menţinut pentru tot restul vieţii obiceiul să păstreze un stilou şi un caiet lângă pat şi să îşi noteze visele de fiecare dată cum se trezea, câteodată de patru sau de cinci ori pe noapte.

Amanta lui Greene, Yvonne Cloetta, şi-a amintit mai târziu modul în care el îşi structura întreaga zi de muncă, pentru a valorifica puterea

creatoare a viselor sale. El obişnuia să elaboreze noi capitole ale unui roman dimineaţa – tastând până când îndeplinea cota sa zilnică autoimpusă de 500 de cuvinte – şi apoi le citea înainte de culcare, „lăsându-şi subconştientul să lucreze pe timpul nopţii”.[228]

„Unele vise i-au permis să depăşească un «blocaj»; altele i-au oferit ocazional material pentru nuvele sau chiar idei pentru un nou roman”, a scris ea. „Dacă cineva îşi poate aminti un vis întreg”, îşi amintea ea ce spunea Greene, „«rezultatul este un simţ al distracţiei suficient de însemnat pentru a-i da iluzia că este catapultat într-o altă lume, în care descoperă că este departe de preocupările lui conştiente».”

Când Greene s-a apropiat de sfârşitul vieţii lui, a autorizat ca fragmente din jurnalele sale de vise să fie publicate postum. îndată ce a scăpat de posibilitatea unei ruşini teribile, le-a permis admiratorilor săi să arunce o privire în viaţa lui interioară, care fusese o sursă de inspiraţie pentru vreo 20
de romane ale sale. Multe dintre apariţiile cărţii A World of My Own: A Dream Diary arătau chiar ca nişte povestiri. într-una din ele a găsit cadavrul mamei sale în pat; când s-a dus să îi ridice corpul, ea a deschis gura şi s-a plâns că îi era frig. în altele, călătorea de la Sydney la Sierra Leone şi avea conversaţii intime cu eroii săi literari, răspunzând criticilor unui T.S. Eliot

mustăcios şi complimentelor unui D.H. Lawrence prietenos.
Obsesia a lui Greene pentru vise este palpabilă în opera sa. în Sfârşitul unei iubiri, visele sunt sursa atât a durerii, cât şi a inspiraţiei pentru Maurice Bendrix, un romancier care se luptă să înţeleagă o veche poveste de dragoste cu ultima soţie a unui prieten. Privind retrospectiv, Bendrix este enervat de visele care l-au chinuit după ce iubita lui l-a abandonat. „îmi amintesc că am visat-o mult pe Sarah în acele zile sau săptămâni sumbre.[229] Uneori mă trezeam cu o senzaţie de durere, alteori cu o senzaţie de plăcere. Dacă o femeie este în gândurile cuiva toată ziua, acea persoană nu ar trebui să o viseze şi noaptea.” Dar, în ciuda agoniei pe care visele o pot provoca, Bendrix încă se bazează pe ele; chiar în acelaşi paragraf el preamăreşte importanţa somnului în misteriosul proces creativ. Scriitorul îşi continuă ziua „preocupat de cumpărături, de declaraţiile fiscale pentru impozitul pe venit şi de conversaţiile ocazionale, dar fluxul subconştientului său continuă să curgă netulburat rezolvând probleme, făcând planuri pentru viitor”, până când în cele din urmă „ cuvintele vin ca din aer... iar lucrarea a fost scrisă în timpul somnului sau sesiunilor de cumpărături ori conversaţiilor cu prietenii.”
Un vis poate servi drept un indicator al faptului că un proiect merge bine sau poate fi un

avertisment că este vremea să renunţi. Ori de câte ori Maya Angelou a visat că a descoperit un zgârie nori în construcţie şi s-a căţărat pe schele, a ştiut că era pe calea cea bună în ceea ce privea scrisul ei, că „spunea adevărul şi îl spunea bine”. „Nu am senzaţia de ameţeală sau de disconfort ori de vertij”[230], i-a spus ea lui Naomi Epel, care intervieva scriitorii pentru cartea ei Writers Dreaming. „Pur şi simplu urc. Nu vă pot spune ce minunat este!”

Totuşi, scriitoarea Kathryn Davis[231] a fost ajutată de un vis să recunoască faptul că ar trebui să renunţe la primul roman pe care îl scria. Emoţionată datorită succesului nuvelelor sale, s-a hotărât să îşi încerce norocul cu o lucrare de ficţiune mai lungă. A depus mult efort în ceea ce privea proiectul – un roman istoric despre eschimoşi la Târgul Mondial – dar ştia că toţi scriitorii aveau îndoieli, aşa că a făcut tot ce i-a stat în putinţă să le îndepărteze pe ale ei. „Când lucrezi la un roman ai impresia că nu este uşor să-l scrii, iar unul dintre lucrurile pe care trebuie să îl faci în perioadele dificile este să continui”, a spus ea mai târziu. Un vis lucid a forţat-o să reconsidere acea ipoteză. „în vis, ieşeam din casă şi mă îndreptam către hambar, unde era un cal care scosese capul afară prin partea de sus a uşii hambarului”, a spus ea. „Era Domnul Ed, calul vorbitor. Mi-a spus: «Este plictisitor!» Şi am ştiut că se referea la romanul meu. Din acel moment

mi-am pus romanul într-o cutie şi am trecut la proiectul care a devenit primul meu roman adevărat, Labrador" – care a avut recenzii foarte bune şi a făcut-o celebră. „Totul s-a întâmplat datorită Domnului Ed."
Stephen King[232] scrisese câteva sute de pagini din romanul Oraşul bântuit, când şi-a pierdut elanul scriitoricesc. Era deja scriitorul cel mai bine vândut, dar acesta a fost, totuşi, cel mai ambiţios proiect al său – povestea terifiantă a unui clovn care urmărea copiii. „Aveam mult timp şi mult din talentul meu l- am investit în ideea de a fi capabil să termin această carte mare şi lungă", i-a spus el lui Epel. Acum se apropia din ce în ce mai mult de un eveniment important dincolo de care nu putea să vadă, iar această posibilitate l-a îngrozit. Se temea că întregul proiect ar putea eşua. „Nu ştiam ce urma să se întâmple", a spus el. „Şi acel lucru mă făcea extrem de nervos. Deoarece acesta este modul în care nu se fac cărţile." Cu acel gând sinistru planând deasupra lui, s-a dus la culcare într-o noapte, vorbind supărat cu sine însuşi: „Trebuie să am o idee! Trebuie să am o idee!" Câteva ore mai târziu rătăcea printr-o groapă de gunoi plină cu frigidere vechi şi a ştiut instinctiv că fusese introdus în scena care îi dădea bătăi de cap. A pornit să exploreze ciudatul peisaj; s-a apropiat de unul dintre frigiderele aruncate la gunoi şi i-a deschis uşa cu un levier. O mulţime

de obiecte în formă de macaroane atârnau de rafturile ruginite, iar unul dintre ele a zburat şi s-a aşezat pe mâna lui. Mâna i-a fost cuprinsă de o senzaţie de căldură – „ca atunci când ţi se face o injecţie subcutanată cu novocainǎ” – şi a realizat ca acel lucru îi sugea sângele. „Apoi toate au început să zboare din frigider şi să aterizeze pe mine”, îşi amintea el. „Toate aceste lipitori arătau ca pastele făinoase în formă de scoici. Şi se umflau.” Când s-a smuls din acest coşmar era, firesc, „foarte înfricoşat”, dar era, de asemenea, şi foarte fericit. Ştia că reuşise să găsească tehnica prin care să creeze subiectul pe care îl căutase. Şi- a notat visul şi l-a transferat direct în carte, nemodificat. Şi, desigur, a terminat Oraşul bântuit, care a depăşit 1 000 de pagini, îndeplinindu-şi ambiţiile epice, terorizând milioane de cititori şi lăsând fără slujbă clovnii din întreaga Americă. „Cred cu adevărat că ce s-a întâmplat cu acest vis”, reflecta el, „a fost faptul că m-am culcat, iar subconştientul meu a continuat să lucreze şi, în cele din urmă, mi-a trimis acest vis în acelaşi mod în care ai trimite unei persoane din alt birou un mesaj într-un tub pneumatic.” King nu era străin de capacitatea viselor de a inspira sau de paralelele între visare şi scris, „întotdeauna am folosit visele în modul în care ai folosi oglinzile pentru a te uita la ceva pe care nu îl poţi vedea frontal – modul în care foloseşti o oglindă pentru a-ţi vedea părul de pe ceafă”, a spus el. „O parte a activităţii mele de

scriitor este să stârnesc interesul pentru vise” – să se inducă în eroare că este într-o stare de transă unde poveştile şi imaginile vin şi pleacă în mod spontan.
Chiar şi oamenii de ştiinţă şi matematicienii pragmatici pot beneficia de impulsul creativ al unui vis. în 1902, un tânăr psiholog german pe care îl chema Otto Loewi[233] a aflat despre dezbaterea cu privire la modul în care nervii comunică cu muşchii – ei transmit semnale electrice sau eliberează substanţe chimice care se deplasează prin corp? Când Loewi a aflat despre analogiile în care nervii şi anumite medicamente afectează muşchii, a hotărât că este în favoarea teoriei mai puţin cunoscute a transmisiei chimice, dar nu şi-a putut imagina cum să îşi testeze intuiţia, aşa că şi-a abătut gândul de la ea şi şi-a continuat cercetarea despre metabolismul la animale.
Aproximativ 20 de ani mai târziu, în toiul nopţii i-a venit în minte, aparent din senin, soluţia la acea problemă uitată. „în noaptea de sâmbăta Paştilor[234], a anului 1921, m-am trezit, am aprins lumina şi am scris câteva notiţe pe o bucăţică de hârtie”, a scris mai târziu Loewi. „Apoi am adormit din nou. La 6 dimineaţa mi-a trecut prin minte că în timpul nopţii scrisesem ceva foarte important, dar n-am putut să descifrez mâzgălelile. Duminica aceea a fost cea mai disperată zi din întreaga mea viaţă ştiinţifică.”

Cu toate astea, noaptea următoare a avut noroc; visul a revenit. „M-am trezit din nou, la 3 dimineaţa, şi mi-am amintit visul”, a scris el. „De data aceasta, nu am riscat nimic: m-am sculat imediat, m-am dus la laborator şi am făcut experimentul.”
A început să repete scena din visul său, ca şi când ar fi fost în stare de şoc. A disecat două broaşte, le-a scos inimile şi le-a cufundat într-o soluţie salină, în care organele au continuat să bată, în afara corpului. Apoi, a găsit o baterie şi a folosit-o pentru a stimula nervul vag al inimii, care – aşa cum se aştepta – le-a încetinit ritmul bătăilor. A luat o parte din soluţia salină din recipientul cu inima încetinită şi a transferat-o într-un alt recipient. Şi a doua inimă şi-a încetinit ritmul, confirmând vechea bănuială a lui Loewi: responsabilă de schimbarea ritmului inimii era o anumită substanţă chimică produsă de nervul vag, şi nu descărcarea electrică produsă de baterie. „La ora 5, transmisia impulsului nervos prin intermediul mediatorilor chimici era în sfârşit demonstrată”, a scris el. Identificase primul neurotransmiţător şi pusese bazele întregului domeniu al neuroştiinţei.
Visul lui Loewi – şi numeroasele sale rezultate din viaţa reală – l-a convins pe raţionalul cercetător că „uneori ar trebui să avem încredere într-o intuiţie neaşteptată fără prea mult scepticism”.

„Nu abordasem niciodată în mod serios problema transmiterii impulsului nervos”, a scris el. „Astfel, va rămâne întotdeauna un mister pentru mine faptul că am fost predestinat şi mi s-a îngăduit să găsesc modalitatea de rezolvare a acestei probleme, considerată de zeci de ani a fi una dintre cele mai urgente probleme din fiziologie.” Dacă i-ar fi venit această idee la lumina necruţătoare a zilei, bănuia că ar fi criticat-o şi ar fi respins-o.
Cadrele universitare precum Loewi au tendinţa să îşi protejeze teoriile îndeaproape. în lumea academică competitivă, citaţiile juridice reprezintă moneda de schimb pentru puţinele locuri de muncă şi promovările în cariera profesională. Totuşi, când a venit vremea să adune mulţumirile pentru o lucrare pe care a scris-o în anii 1960, Donald Newman[235], matematician la Institutul Tehnologic Massachusetts, şi prietenul său John Nash vorbeau deseori despre numere şi demonstraţii stând de vorbă despre tot ce lucrau; matematica era la baza prieteniei lor lungi şi intense. Dar soluţia acestei probleme deosebite – conversaţia care a condus la momentul revelaţiei – a avut loc în capul lui Newman. Fiind derutat de o întrebare, Newman a visat că el şi cu Nash luau cina la un restaurant din Cambridge. Newman l-a întrebat pe Nash ce să facă. Atunci când s-a trezit, Newman ştia răspunsul. „Nu am fost eu cel care a găsit soluţia”, a spus Newman la

televiziunea publică în 2002. „Nu aş fi putut să o fac eu însumi.”
„Nu aş fi putut să o fac eu însumi” – simpla afirmaţie a lui Newman redă ceea ce este atât de fascinant în legătură cu perspectiva găsirii inspiraţiei în cadrul unui vis. Este o idee romantică, ce se potriveşte cu concepţia noastră despre creativitate ca fiind o forţă inexplicabilă, un tip de activitate misterioasă. Sugerează seducătoarea posibilitate a întreruperii dificilului proces creator şi descoperirea faptului că visele reprezintă un loc de întâlnire pentru muze.

Barrett, The Committee of Sleep, pp. 164-166.

Ibid., pp. 163-164.

Ibid., pp. 170-175.

Morton Schatzman, „The Meaning of Dreaming”, New Scientist, 25 decembrie 1986.
Interviul autoarei cu Robert Stickgold, 13 martie 2017.
Randy L. Buckner et al., „The Brain's Default Network: Anatomy, Function, and Relevance to Disease”, Annals of the New York Academy of Sciences 1124, nr. 1 (2008): p. 2.
A. Sood şi D.T. Jones, „On Mind Wandering, Attention, Brain Networks, and Meditation”, Explore 9, nr. 3 (2013): p. 136.

Roger E. Beaty et al., „Creativity and the Default Network: A Functional Connectivity Analysis of the Creative Brain at Rest”, Neuropsychologia 64 (2014): p. 92, doi: 10.1016/j.neuropsychologia.2014.09.019.
Kieran C.R. Fox et al., „Dreaming as Mind Wandering: Evidence from Functional Neuroimaging and First-Person Content Reports”, Frontiers in Human Neuroscience 7 (2013): p. 412, doi: 10.3389/fnhum.2013.00412.
Robert Stickgold et al., „Sleep-Induced Changes in Associative Memory”, Journal of Cognitive Neuroscience 11, nr. 2 (1999): pp. 182-193.
Ernest Schachtel, Metamorphosis: On the Conflict of Human Development and the Psychology of Creativity (New York: Basic Books, 1959), p. 308.
Michael Schredl and Iris Reinhard, „Gender Differencesin Dream Recall:
A Meta-Analysis”, Journal of Sleep Research 17, nr. 2 (2008): 125, doi: 10.1111/j. 1365-2869.2008.00626.x.
Tore Nielsen, „Variations in Dream Recall Frequency and Dream Theme Diversity by Age and Sex”, Frontiers in Neurology 3 (2012): p. 106, doi: 10.3389/fneur.2012.00106.
Michael Schredl et al., „Dream Recall Frequency, Attitude Towards Dreams and Openness to Experience”, Dreaming 13, nr. 3 (2003): p. 145, doi: https://doi.Org/10.1023/A:1025369311813.

J. Houran and R. Lange, „Modeling Precognitive Dreams as Meaningful Coincidences”, Psychological Reports 83, nr. 3, pt. 2 (1998): 1411, doi: 10.2466/prO. 1998.83.3f. 1411.
Joshua Jackson et al., „Can an Old Dog Learn (and Want to Experience) New Tricks? Cognitive Training Increases Openness to Experience in Older Adults”, Psychology and Aging 27, nr. 2 (2012): p. 286, doi: 10.1037/a0025918.
Diana Yates, „Enhancing Cognition in Older Adults Also Changes Personality”, University of Illinois News Bureau, 18 ianuarie 2012, https://news.illinois.edu/view/6367/205159.
Jeremy Taylor, The Wisdom of Your Dreams: Using Dreams to Tap into Your Unconscious and Transform Your Life (New York: Penguin, 1992), p. 61.
Maia Szalavitz, „Sleeping It Off: How Alcohol Affects Sleep Quality”, Healthland (blog), Time, 8 februarie 2013, http://healthland.time.com/2013/02/08/sleeping-it-off-how-alcohol-affects- sleep-quality/.
Matthew Ebben et al., „Effects of Pyridoxine on Dreaming: A Preliminary Study”, Perceptual and Motor Skills 94, nr. 1 (2002): p. 135, doi: https://doi.Org/10.2466/pms.2002.94.l.135.
Interviul autoarei cu Meg Jay, 6 iulie 2017.
Henry Reed, „Learning to Remember Dreams”, Journal of Humanistic Psychology 13, nr. 3

(1973): p. 33-48, doi: 10.1177/002216787301300305.
Amy R. Parke si Caroline L. Horton, „A Re-Examination of the Interference Hypothesis on Dream Recall and Dream Salience”, International Journal of Dream Research 2, nr. 2 (2009): pp. 60-63, doi: https://doi.org/10.11588/ijodr.2009.
Taylor, The Wisdom of Your Dreams, p. 72.
Rubin Naiman, „Dreamless: The Silent Epidemic of REM Sleep Loss”, Annals of the New York Academy of Sciences 1406 (2017): p. 80.
Deirdre Barrett, „What Processes in the Brain Allow You to Remember Dreams?”, Scientific American Mind 25, 12 iunie 2014, https://www.scientific american.com/article/what-processes-in-the-brain- allow-you-to-remember-dreams/.
Mark Solms, The Brain and the Inner World: An Introduction to the Neuroscience of Subjective Experience (New York: Other Press, 2002), p. 183.

Barrett, The Committee of Sleep, pp. 68-69. Ibid.,

pp. 66-67.

Barrett, The Committee of Sleep, p. 30. *Ibid.*

Rock, The Mind at Night, p. 147. Barrett, The

Committee of Sleep, p. 40. Ibid., p. 46.

Kelly Bulkeley, Big Dreams: The Science of Dreaming and the Origins of Religion (Oxford: Oxford University Press, 2016), p. 83.
Michaela Schrage-Friih, Philosophy, Dreaming and the Literary Imagination (New York: Palgrave Macmillan, 2016), pp. 55-56.
Bulkeley, Dreaming in the World's Religions, p. 15.
David Watson, „To Dream, Perchance to Remember: Individual Differences in Dream Recall”, Personality and Individual Differences 34, nr. 7 (2003): p. 1271, doi: 10.1016/S0191-8869(02)00114-9.
James Pagel et al., „Dream Use in Filmmaking”, Dreaming 9, nr. 4 (1999): p. 247.
Interviul autoarei cu James Pagel, 29 martie 2017.
Charles Simic, „Dreams I've Had (and Some i Haven't)”, Daily (blog), New York Review of Books, 24 ianuarie 2013, http://www.nybooks.com/daily/2013/01/24/simic-dreams-had/.

Barrett, The Committee of Sleep, p. 43.

Ibid., pp. 5-6.

Ibid., p. 63.
Salvador Dali, Fifty Secrets of Magic Craftsmanship, trad. Haakon M. Chevalier (Mineola, NY: Dover, 1948).

Maria Konnikova, „How to Beat Writer's Block”, NewYorker.com, 11 martie 2016, https://www.newyorker.com/science/maria-konnikova/how-to- beat-writers-block.
Kay Redfield Jamison, Night Falls Fast: Understanding Suicide (New York: Vintage, 2000), p. 98.
Graham Greene, citat în Norman Sherry, The Life of Graham Greene, Volume One: 1904-1939 (New York: Penguin, 1989), p. 92.
Yvonne Cloetta, cuvânt înainte la Graham Greene, A World of My Own: A Dream Diary (New York: Viking, 1992).
Graham Greene, The End of the Affair (New York: Penguin, 1951), p. 19.
Maya Angelou, citat in Naomi Epel, Writers Dreaming (New York: Carol Southern Books, 1993), p. 26.
„Trial: A Conversation with Kathryn Davis”, blog, Harvard Advocate, 3 martie 2014, http://theharvardadvocate.com/blog/post/2014-3-7-trial-a- conversation-with-kathryn-davis/.
Epel, Writers Dreaming, pp. 137-138.
Barrett, The Committee of Sleep, pp. 90-92.
Otto Loewi, From the Workshop of Discoveries (Lawrence: University of Kansas Press, 1953), p. 33
A Brilliant Madness: John Nash, regizat de Mark Samels (PBS, 2002), transcrierea filmului documentor,

https://cosmolearning.org/documentaries/a-brilliant-madness-john-nash- *620/1*

6. Pregătirea pentru viaţă

Nu cu mult timp în urmă, am avut o serie de vise ciudate care se refereau explicit la un eveniment viitor în legătură cu care eram îngrijorată. Am fost crescută ca vegetariană şi în primii 25 de ani din viaţă – din câte ştiu – nu am consumat nici măcar o singură bucăţică de carne sau de peşte, ori vreo legumă care fusese în contact cu un animal mort. îmi ţineam respiraţia când treceam pe lângă restaurantele în care se gătea carne. Când eram în liceu, mi- am făcut un prieten să se spele pe dinţi după ce a mâncat carne în faţa mea.

Dar după ce am petrecut aproape un sfert de secol evitând cu atenţie carnea, am hotărât că nu mai voiam să fac asta. Niciodată nu am avut nici o justificare ideologică reală pentru ţinerea acestei diete; niciodată nu am simţit o afinitate deosebită faţă de animale şi am considerat că sănătatea mea era destul de bună. Dieta mea nu se baza pe nimic mai mult decât un obicei adânc înrădăcinat. Mă săturasem să suport o restricţie enervantă atunci când călătoream în locuri mai puţin prietenoase cu vegetarienii, în afara Brooklynului, şi mă săturasem de prietenii şi

patronii de localuri enervanţi. La un dineu, o prietenă a gătit un fel de mâncare vegetariană separat pentru mine şi apoi, distrată, a adăugat sos de peşte şi a trebuit să prepare un al treilea fel de mâncare. M-am întrebat de ce îi cream atâtea probleme. în plus, eram curioasă ce aş putea pierde. Carnea părea să fie apreciată. Prietenii mei au plănuit să facă un grătar pentru a întâmpina trecerea mea la dieta omnivoră. Au promis că taco-urile cu peşte vor oferi o intrare blândă în lumea cărnii; gustul moderat de peşte va fi ascuns de arome mai puternice, precum cele de sos salsa şi broccoli, şi voi spăla totul cu cantităţi mari de alcool. Mi-am dat o lună ca să mă pregătesc mental şi, în perioada premergătoare marii zile, am avut trei vise lucide despre faptul de a mânca carne.

Sunt la un bufet. Felul principal este un fel de pui ca de cauciuc: precum
batoanele de cauciuc. Mă hotărăsc să mănânc; reuşesc să mănânc una sau două bucăţi şi îi anunţ pe cei prezenţi în cameră că mănânc carne. Nimeni nu este impresionat.
încerc un fel de biscuit crocant; nu are gust bun. Apoi îmi dau seama că are aromă de bacon. Mănânc salam dintr-un bol mare cu nişte chestii în formă de viermi; are un gust scârbos, dar, în acelaşi timp, are şi un gust bun. Este dezamăgitor. Brusc, mă întreb dacă salamul este bun de mâncat. Caut pe Google şi găsesc că este în conformitate cu normele în vigoare.

M-am trezit din fiecare vis simţindu-mă tot mai pregătită, mai sigură că eram pregătită. Când, în cele din urmă, am luat prima îmbucătură de peşte, tilapia, am fost temătoare şi puţin dezgustată. Dar apoi am înghiţit şi am avut cel mai puternic sentiment de déjà vu.
Conform ipotezei simulării fricii, visele au evoluat astfel încât să servească o funcţie psihologică importantă: ne dezvăluie cum să trecem peste anxietăţile noastre într-un mediu cu risc scăzut, ajutându-ne să ne pregătim pentru evenimentele stresante şi să facem faţă durerii şi traumei. Majoritatea emoţiilor pe care le experimentăm în vise sunt negative, după cum a observat omul de ştiinţă finlandez Antti Revonsuo în anii 1990; cele mai obişnuite sunt frica, neajutorarea, anxietatea şi vina. Acest lucru a reprezentat un puzzle pentru un psiholog revoluţionar ca Revonsuo. De ce ne-ar supune minţile noastre, în mod constant, la ceva atât de neplăcut? Dacă strămoşii noştri puteau să acţioneze în timp ce dormeau asupra situaţiilor periculoase din viaţa lor, s-a gândit el, e posibil ca ei să fi avut un avantaj asupra lor atunci când venea vremea să le confrunte în timpul zilei. Viaţa primilor oameni era în primejdie din cauza animalelor sălbatice, a terenului imprevizibil şi a oamenilor ostili; orice avantaj ar fi putut îmbunătăţi şansele de supravieţuire ale unei persoane. Această teorie explică prevalenţa

negativismului şi agresiunii în vise, precum şi natura primitivă a multor medii înconjurătoare din vise. Chiar şi locuitorii oraşelor care au puţină experienţă în ceea ce priveşte sălbăticia şi violenţa interpersonală
visează adesea că sunt atacaţi de animale periculoase sau de străini care îi ameninţă. Activităţi precum cititul şi scrisul – progrese relativ recente în istoria omenirii – sunt activităţi mai neobişnuite în vise.
După cum ar prezice ipoteza simulării ameninţării[236], animalele care apar în vis au legătură cu activităţile legate de supravieţuire, cum ar fi vânătoarea, pescuitul şi mâncatul. Dacă sunt private de somnul de tip REM, animalele nu pot face nici cele mai simple activităţi. în 2004, un grup de psihiatri de la Universitatea Wisconsin-Madison au elaborat un experiment pentru a descoperi modul în care privarea de somn afectează abilitatea şobolanilor de a reacţiona la ameninţări.[237] Ei au folosit tehnica ghiveciului de flori – un termen care sună înşelător de plăcut pentru ceea ce reprezintă de fapt: o formă de tortură a şobolanului, pentru a priva unii şobolani de somnul de tip REM fără a le modifica durata totală de somn. Fiecare şobolan era aşezat deasupra propriului ghiveci, aşezat răsturnat, care plutea într-un recipient cu apă. Când rozătoarea obosea, se aşeza pe partea de sus a ghiveciului şi adormea. De îndată ce

intra somnul de tip REM i se blocau muşchii şi cădea de la locul lui, ateriza în apă şi se trezea. Şobolanul se ducea înapoi la ghiveci şi se aşeza din nou pe el, dar acest ciclu se repeta împiedicându-l să prindă vreodată mai mult de o clipă de somn de tip REM.
După câteva zile, aceste nefericite rozătoare, precum şi unii şobolani cărora li se permisese să doarmă normal reveneau la ritmurile lor normale. Erau puşi faţă în faţă cu obiecte ciudate, aruncate într-un rezervor gol, erau puşi într-un labirint şi erau expuşi şocurilor electrice. în fiecare situaţie, şobolanii care erau lăsaţi să se odihnească, răspundeau în mod adecvat, în timp ce grupul privat de somn de tip REM se comporta cu indiferenţă. Puşi în faţa unui obiect străin, în loc să îl ascundă, aşa cum făceau de obicei, ei stăteau şi se spălau. Forţaţi să îşi găsească drumul într-un labirint sau într-un rezervor gol, ei se îndreptau către zonele deschise periculoase, în loc să rămână pe marginile întunecoase (unde, în sălbăticie, ar fi mai puţin probabil să întâlnească animale de pradă). Ei nu s-au blocat nici după ce au primit un şoc electric. Chiar şi atunci când şobolanilor privaţi de somn de tip REM li s-au administrat amfetamine, care pot să inverseze temporar efectele somnolenţei, comportamentul lor nu s-a îmbunătăţit; mai ales pierderea somnului cu vise, nu doar oboseala în general, i-a determinat să fie autodistructivi.

Dacă nu suntem concurenţi la emisiunea Supravieţuitorul sau la Jocurile foamei, ameninţările din viaţa modernă tind să fie mai puţin dramatice decât un labirint pe viaţă şi pe moarte, şi trebuie să interpretăm coşmarurile. Visul în care se dă un examen – în care visătorul este total nepregătit şi în care are probabil o ţinută necorespunzătoare pentru un test important – este versiunea prototipului omului modern a şobolanului care aleargă sau a pisicii care vânează. Chiar dacă visătorul nu ia examenul în vis, testul pare familiar în viaţa reală, iar iluzia familiarităţii poate fi interpretată ca un adevărat avantaj. Propriile mele vise despre examene sunt în acelaşi timp plictisitoare pentru a fi reproduse, dar şi interesante pentru a fi amintite. „Am părăsit centrul de testare şi mi-am dat seama că am uitat să scriu eseurile." „Dau examenele şi apoi îmi amintesc că nu port pantaloni." Aceste coşmaruri vin după ani întregi de când am terminat şcoala şi apar atunci când sunt îngrijorată în legătură cu altceva, cum ar fi un termen-limită care se apropie sau recepţia unei poveşti pe care urmează să o public. Unii psihologi cred că în perioade de stres visăm despre examene la care, de fapt, reuşim; creierul nostru ne reaminteşte de o perioadă în care depăşeam ceva de care ne fusese teamă, întărindu-ne încrederea în noi în viaţa reală. în propriile sale coşmaruri, Freud a retrăit examenele de botanică şi de chimie pe care le

trecuse, mai curând decât examenul de drept medical la care picase. în realitate, am purtat haine la examenele de licenţă şi nu am lăsat foile de examen goale. Dar gândindu- mă la cele mai pesimiste scenarii la lumina zilei, acest lucru mă forţează să recunosc cât sunt de improbabile şi chiar ridicole; confruntându-le, li se slăbeşte puterea de a înspăimânta, chiar mă fac să râd. Mă trezesc cu un oftat de uşurare – oricât de nepregătită mă simt pentru această întâlnire, cel puţin nu o să apar goală puşcă. Oricât de puţin ar reuşi acest articol să prindă la public, nu va trebui să dau iar examen la facultate. Indiferent ce crede redactorul meu despre proiectul meu, nu îl va trimite foştilor mei iubiţi ca să îl comenteze. Nici nu urmează să invoce vreo clauză demonică secretă care îi permite să se transforme într-un demon şi să îmi anuleze contractul.
în 2014, cercetătorii de la Sorbona[238] conduşi de specialista în neurologie Isabelle Arnulf, au contactat mii de viitori doctori în ziua în care erau programaţi să dea examen de admitere la medicină. Aproape trei sferturi dintre studenţi au spus că visaseră despre examen cel puţin o dată în cursul semestrului şi aproape toate fuseseră coşmaruri: s-au rătăcit pe drumul spre centrul de testare, le-a fost imposibil să descifreze întrebările testului sau au realizat că scriau cu cerneală invizibilă. Atunci când Arnulf a comparat tiparele de visare ale studenţilor cu

notele lor, a descoperit o asociere frapantă: studenţii care au visat mai des că dădeau examen au avut rezultate mai bune în viaţa reală. Cel mai sugestiv a fost faptul că primii cinci cei mai buni studenţi au întâmpinat o piedică legată de examene în visele lor, cum ar fi faptul că dormeau atunci când suna ceasul deşteptător sau că nu mai aveau timp să termine. „Anticiparea negativă239 poate servi la optimizarea performanţei din timpul zilei, ca în modul în care un jucător de şah îşi imaginează toate mutările posibile, în special mişcările care duc la pierderea jocului, înainte de a selecta piesele şi de a face mutări mai bune”, a scris ea. „Contrastul dintre situaţiile oribile experimentate în vise (apendicită, întârziere, imposibilitatea de a participa) şi realitatea cotidiană (sănătatea, sincronizarea şi instrumentele adecvate) de a doua zi poate să neutralizeze anxietatea pe care o simt studenţii, fapt ce poate fi liniştitor şi benefic pentru competiţie.”

Faptul de a pica la examen este doar unul dintr-un număr de scenarii de vise clasice, care par să se repete în întreaga lume. Timp de mii de ani oamenii au scris şi şi-au pus întrebări despre visele în care se vedeau zburând şi căzând şi despre visele în care erau goi puşcă în public şi despre cele în care îşi pierdeau dinţii. Universalitatea acestor motive onirice sugerează că există ceva fundamental în legătură cu ele – la

fel ca limbajul, muzica şi grupurile sociale, ele servesc unui scop evoluţionist adânc înrădăcinat. Freud a sugerat că visele în care visătorul zboară îşi aveau originea în amintirile din copilărie, în faptul de a fi legănat.[240] Jung le-a legat de provocările încununate de succes din viaţa reală. Psihiatrul german Michael Schredl – ale cărui concluzii se bazează mai curând pe studii empirice decât pe presupuneri – a descoperit că visele în care visătorul visează că zboară „reflectă stările emoţionale pozitive trăite în starea de veghe".

Altă discuţie aprinsă – care a cuprins papirusurile egiptene[241], textele vedice[242] şi articolele de presă despre studenţii japonezi[243] – are legătură cu obişnuitul, dar misteriosul vis al pierderii dinţilor. (Este greu de ştiut cu exactitate cât de obişnuit este acest coşmar particular, dar într-un studiu s-a constatat că 21% dintre studenţii americani visaseră că le-au căzut dinţii; aceste vise sunt deseori asociate în viaţa reală cu stresul.[244]) în opinia lui Bar Hedya[245], un străvechi mistic evreu, faptul de a avea un vis în care îţi pierzi dinţii reprezintă un avertisment că o rudă de-a ta va muri în curând; amerindienii din tribul Navaho[246] consideră, de asemenea, că acest coşmar este un avertisment în legătură cu familia visătorului. După cum era de aşteptat, Freud l-a văzut ca pe un simbol pentru castrare.[247] Interpretarea psihanalitică preferată de mine – propusă de un terapeut

ungur pe nume Sandor Lorand[248] – este aceea că reprezintă o dorinţă de reîntoarcere la prima copilărie, atunci când fătul nu avea nici dinţi şi nici sex. Oamenii de ştiinţă au recunoscut că este inutil să încercăm să interpretăm un element izolat al unui vis fără contextul din care face parte, care se referă la viaţa visătorului şi la tipurile de vise – limbajele individuale ale visului sunt foarte diverse – dar tradiţia continuă online; mult vehiculatele site-uri cu dicţionare de vise mă informează că o persoană care îşi pierde dinţii în vis se teme de bătrâneţe[249], face o gafă[250] sau are „nişte de greutăţi în viaţă”.[251]
în 1984, doi psihologi au realizat un studiu empiric[252] despre acest subiect. Sperând să înţeleagă de ce anumiţi oameni erau predispuşi să aibă aceste vise distopice, ei au adunat 14 oameni care au avut coşmaruri recurente în care îşi pierdeau dinţii – „unii au dispărut, unii au fost scoşi, iar alţii au fost rupţi” – şi 14 oameni care au avut vise recurente în care au visat că zburau. Au descoperit mici diferenţe de personalitate între cele două grupuri – grupul care a avut vise în care visătorii şi-au pierdut dinţii a avut scoruri mai mari pe scalele anxietăţii şi depresiei, dar concluzia principală a fost dezamăgitoare: membrii acestui grup şi-a petrecut mai mult timp din starea de veghe gândindu-se la dinţi. Totuşi, ipoteza lor despre mecanismul care stă la baza acestui vis obişnuit merită să fie luat în

considerare. „O posibilă explicaţie este aceea că visul despre pierderea dinţilor reprezintă o dovadă istorică absurdă a unei perioade în care dinţii au jucat un rol important în viaţa primilor oameni”, au sugerat ei. „Pierderea efectivă a dinţilor unei persoane poate să fi anticipat moartea datorită schimbării dietei şi a altor dificultăţi asociate cu alimentaţia sau cu apărarea. Pentru prezentul grup de visători pare posibil ca circumstanţele psihologice de neajutorare sau pierderea controlului să poată declanşa vise rudimentare şi arhetipale despre pierderea dinţilor.” Deseori există ceva primitiv în legătură cu visele: medii caracteristice (precum sălbăticia), activităţi (precum evitarea persoanelor străine violente) şi probabil părţi ale corpului (aşa cum sunt dinţii) care au fost cândva importante pentru supravieţuirea oamenilor. În societatea modernă, unde supravieţuirea şi succesul depind mai mult de adaptarea psihologică, aceste amintiri apar în diferite contexte, dar probabil îndeplinind o funcţie evoluţionistă similară.

Dintr-un exemplu de cercetare mai recentă aflăm că există o legătură puternică între a visa o abilitate nouă sau nefamiliară şi a o îmbunătăţi în viaţa reală. Doi medici brazilieni specializţi în neurologie au imitat experimentul psihiatrului de la Harvard, Robert Stickgold, în noul lor proiect, înlocuind jocul Tetris cu un joc video violent, Doom[253], şi şi-au dezvăluit rezultatele la

conferinţa din 2009 a Societăţii pentru Neuroştiinţă. Sidarta Ribeiro şi André Pantoja au adunat un grup de 22 de voluntari având grijă, la fel ca şi Stickgold, să includă atât amatori, cât şi jucători cu experienţă şi i-au pus să joace jocul Doom înainte de a se duce la culcare. Doom este un joc care poate fi jucat de o singură persoană şi care încurajează jucătorii să ucidă monştri virtuali cu pistoale şi cu drujbe. Visele lor ulterioare au fost la fel de sângeroase ca şi jocul. Dimineaţa au jucat iar. Când Ribeiro şi Pantoja au analizat rapoartele de vise ale subiecţilor lor, împreună cu performanţele acestora, au descoperit o legătură clară: jucătorii care au visat că se jucau în somn, aveau mai multe şanse ca dimineaţa să îşi ucidă inamicii virtuali şi să îşi conducă avatarurile în jurul obstacolelor. Electroencefalogramele au oferit o altă ocazie de a demonstra rolul viselor în avantajele din viaţa reală. Atât în jocul din timpul zilei, cât şi în cel din vise, începătorii care la început s-au chinuit cu manevrele fizice au avut activitate mai mare în regiunile creierului asociate cu mişcarea mâinilor, în timp ce jucătorii experimentaţi au avut o activare mai mare a zonelor frontale ale creierului, care răspund de raţionamentul complex şi luarea deciziilor. O posibilă explicaţie este aceea că visele orientate spre orice aspect al tehnicii lor de joc aveau cel mai mult nevoie de o îmbunătăţire, fie că era vorba de reguli de bază privind ghidarea unui mecanism sau de strategii

mai avansate. (O altă teorie, după cum a explicat Ribeiro într-un interviu acordat revistei New Scientist[254], a fost aceea că „cei care au visat cel mai mult ceva în legătură cu jocul Doom ar fi putut pur şi simplu să fie aceia care erau mai motivaţi să îşi îmbunătăţească tehnica de joc”. Jocul Doom, având o tematică de supravieţuire, este un susbstitut mai
plauzibil al vieţii reale decât un puzzle ca jocul Tetris, iar medicul specialist în neurologie cognitivă Erin Wamsley[255] a reuşit să meargă chiar mai departe, folosind paradigma lui Stickgold pentru a studia rolul viselor în însuşirea activităţilor de zi cu zi, cum ar fi practicarea unui sport sau orientarea pe un teritoriu nou. „Dacă le veţi da oamenilor o sarcină de învăţare interesantă, veţi vedea că acea sarcină de învăţare va reapărea în visele lor”[256], a explicat Wamsley. „Cu cât oamenii visează mai mult despre lucrurile pe care tocmai le-au învăţat, cu atât este mai bună memoria lor.” într-un experiment, Wamsley, care conduce propriul laborator de somnologie la Universitatea Furman din Carolina de Sud, a învăţat 43 de studenţi să joace un joc arcade numit Alpine Racer, în care se simulează o cursă de schi alpin. Studenţii au petrecut ore întregi în faţa unui ecran pe schiuri false, evitând obstacole virtuale. în prima noapte aproape jumătate dintre rapoartele lor de vise au încorporat un element al jocului, fie direct (un participant a văzut

licăriri de lumină la un colţ deosebit de dificil), fie indirect (altă participantă a visat că alerga într-o cursă prin oraşul San Francisco).
într-un alt studiu, Wamsley a avut 99 de studenţi care au făcut rapoarte de vise în laboratorul ei în jurul prânzului şi au petrecut 45 de minute încercând să se orienteze într-un labirint tridimensional. Jumătate dintre studenţi s-au retras apoi într-o cameră întunecoasă, ca să tragă un pui de somn; ceilalţi şi- au petrecut după-amiaza lenevind în laboratorul de somnologie îndeplinind cerinţele periodice ale lui Wamsley în legătură cu „tot" ce le trecea prin minte. La ora 5.30, fiecare participant a mai încercat încă o dată să parcurgă labirintul. Din nou, Wamsley a descoperit o puternică legătură între a visa labirintul şi faptul de a fi efectiv mai bine: studenţii care visaseră sarcina care le fusese dată au avut o îmbunătăţire extraordinară a acelei abilităţi, practic de zece ori mai mult decât aceia care nu o visaseră. Unele dintre visele lor indicau în mod de explicit un element al sarcinii labirintului, în timp ce altele aminteau mai mult de experienţe tangenţiale; iar un student a avut un vis despre o vizită de demult pe care a făcut-o într-o peşteră labirintică. Totuşi, printre cei care au stat treji „procesul de gândire legat de labirint" – gândirea conştientă la acea sarcină sau efectuarea sarcinii din nou – nu a avut nici un efect asupra performanţei. Părea că se întâmplă ceva special în timp ce ei

dormeau, ceva ce nu puteau să reproducă în stare de veghe.
Visele pot ajuta oamenii să se pregătească pentru probleme mai serioase decât parcurgerea unui labirint sau căutarea unui grup de alimente sănătoase, în 1971, un grup de trei psihologi conduşi de Louis Breger au hotărât să studieze visele pacienţilor dintr-un spital, programaţi pentru operaţie.[257] Stresul provocat de aşteptarea unei proceduri invazive poate transforma cea mai nonşalantă persoană într-o persoană cu nervii la pământ, deoarece pacientul – deja vulnerabil şi slăbit din cauza bolii – anticipează faptul că îi va sta corpul inconştient pe masă. Visele de dinainte de operaţie ale pacienţilor au stăruit pe acele anxietăţi şi frici prin simboluri şi metafore, dacă nu au fost cuprinşi, la propriu, de anxietate şi frică. În mod revelator, acei pacienţi care susţineau că nu sunt îngrijoraţi în legătură cu operaţia – care prezentau, în jargonul psihologilor, „puternice tendinţe de reprimare" – au visat de fapt mai des viitoarele proceduri. Al – un veteran de 60 de ani – a negat că a fost neliniştit în legătură cu operaţia sa vasculară; el chiar a susţinut că era incapabil să se teamă de durere deoarece niciodată nu o experimentase. Totuşi, faptul că avea coşmaruri pline de cuţite rupte şi canalizări blocate dezvăluie cu totul altceva. în visele sale, corpul său era ameninţat; stătea înaintea unei mulţimi de străini care „păreau că ar vrea să-i taie beregata". Deoarece

se apropia data operaţiei, şinele său din vis a devenit mai încrezător, exersând preluarea controlului. într-un vis, el repara o sobă stricată. în altul, curăţa un set de ţevi înfundate, pe care Breger le-a comparat cu propriile vase sanguine ale lui Al. „Visele lui Al redau ameninţarea reprezentată de intervenţia chirurgicală, în principal în forme simbolice sau indirecte", a scris Breger. Aparatura defectă nu reprezenta o caracteristică tipică a peisajului coşmarurilor lui Al. Ele au apărut în numai aproximativ 15% dintre visele postoperatorii, dar în mai mult de jumătate dintre visele pe care le-a avut înainte de operaţie.

Dacă visele sunt atât de importante şi dacă atât de multe funcţii ale lor depind de felul în care le înţelegem, de ce par deseori de neînţeles? De ce circulă în metafore neclare sau în imagini incoerente? De ce să viseze Al despre ţevile înfundate în loc să viseze despre operaţie? După cum ar fi sugerat Freud, cauza ar putea fi faptul că el nu era pregătit să se gândească direct la operaţie. Sau visul i-ar fi făcut o favoare făcând ca operaţia să pară un lucru mai interesant la care să se gândească: misterele sunt întotdeauna mai interesante decât lecţiile directe.

Tindem să ne concentrăm şi să discutăm despre visele care sunt ciudate, dar majoritatea viselor sunt mai puţin bizare decât am presupune noi.

După ce a analizat mai mult de 600 de rapoarte de vise din Laboratoarele din Brooklyn şi Bethesda[258], psihologul Frederick Snyder a tras concluzia că „visarea conştientă" era de fapt o remarcabilă copie fidelă a stării deveghe. în eşantionul lui, 38% dintre cadrele de desfăşurare ale acţiunii erau locuri reale, pe care visătorii le-au recunoscut în viaţa lor reală; 43% au recunoscut locuri pe care deja le ştiau. Doar 5% au fost considerate „locuri exotice" şi mai puţin de 1% au fost considerate drept „fantastice". Atunci când Snyder a înregistrat fiecare raport de vise pe diferite măsuri de coerenţă – „Naraţiunea visului vostru se derulează ca o poveste?" „Evenimentele sunt posibile, chiar dacă sunt puţin probabile?" – a descoperit chiar că şi printre cele mai lungi vise, jumătate din ele nu aveau mai mult de un element bizar şi până la nouă din zece „ar fi fost considerate descrieri credibile ale experienţei de zi cu zi".
Cu toate acestea, realitatea este că în unele nopţi creierele noastre născocesc scene care sunt cel puţin exagerate. în anii 1990, un grup de trei cercetători – Robert Stickgold, Allan Hobson şi Cynthia Rittenhouse – au hotărât să studieze dacă existau restricţii în ceea ce priveşte imaginaţia în timpul visării.[259] După ce au analizat 97 de discontinuităţi în 200 de vise ale studenţiilor lor, au descoperit că, de fapt, erau în joc reguli şi tipare; visele nu sunt guvernate de legile normale ale fizicii, dar nici nu reprezintă o

situaţie fără restricţii. Ceea ce numea Stickgold metamorfoze în cadrul aceleiaşi clase de vise erau mult mai comune decât cele aparţinând mai multor clase; şi anume, atunci când un personaj din vis se transformă, de obicei, se presupune că mai degrabă ia înfăţişarea unui alt personaj decât a unui obiect neînsufleţit (şi invers). Şi chiar în cadrul aceleiaşi clase, transformările sunt departe de a fi întâmplătoare: o piscină devine plajă, un unchi se transformă într-un vecin, o maşină se transformă într-o bicicletă. „Cea mai surprinzătoare şi mai nouă descoperire a acestui studiu este aceea că multe imagini discontinui ale unui vis sunt în mod paradoxal coerente", au scris autorii. „Un obiect dintr-un în vis nu se transformă la întâmplare în alt obiect, ci într-un obiect care are aceleaşi calităţi asociative formale cu primul."
într-un alt studiu, filosoful Antti Revonsuo şi psihologul Christina Salmivalli au analizat sute de vise ale studenţilor lor şi au descoperit că emoţiile din vise erau de obicei adecvate situaţiei[260], chiar dacă situaţia însăşi era ciudată/neobişnuită. Şi un alt element important era izbitor de constant: şinele propriu al visătorului era „intact" şi „rareori era afectat de caracteristici incompatibile cu cele din starea de veghe". „Se presupune că reprezentarea sinelui este unul dintre principiile de bază ale sistemelor

memoriei noastre de lungă durată", au explicat ei. Noi ştim cine suntem, chiar şi în vise. Pentru a aprecia rolul viselor şi al somnului în sănătatea emoţională, să ne gândim la ce se întâmplă atunci când nu visăm deloc. Un studiu a descoperit că preadolescenţii care au tulburări de somn sunt mai predispuşi la sinucidere în adolescenţă.[261] Un alt studiu despre oamenii de peste 65 de ani[262] a demonstrat faptul că într-o perioadă de peste zece ani somnul superficial a crescut rata sinuciderilor cu 34%. Oamenii de ştiinţă nu înţeleg pe deplin relaţia dintre somn şi sănătatea mentală, dar unii dintre ei cred că schimbările în ceea ce priveşte somnul şi visarea agravează depresia. Oboseala ne face paranoici; un somn bun de tip REM pe timpul nopţii ne ajută să interpretăm cu acurateţe interacţiunile sociale, în vreme ce lipsa unui somn cu vise ne face să presupunem ce e mai rău. în 2015, Matthew Walker[263] şi echipa lui de la Universitatea Berkeley, din California au pus 18 tineri să vizioneze imagini de feţe transmiţând diferite emoţii, variind de la feţe prietenoase (cu ochii relaxaţi cu colţurile buzelor îndreptate în sus) până la feţe prevestitoare de rău (cu sprâncenele încruntate, cu buzele încreţite într-o linie subţire) şi i-au pus să interpreteze ce exprimau. Voluntarii au îndeplinit această sarcină în două ocazii separate, o dată după o noapte întreagă de somn şi o dată după ce au

fost forţaţi să stea treji 24 de ore. Când li s-a permis să se odihnească normal, nu au avut nici o problemă în a înţelege expresiile faciale. Dar atunci când au fost privaţi de somn, aceiaşi participanţi şi-au pierdut capacitatea de a discerne diferite emoţii şi au avut tendinţa să considere modelele ca fiind mult mai ostile decât erau în realitate.

Una dintre cele mai dramatice schimbări în somnul persoanelor deprimate este o reducere a faptului de a-şi reaminti visele. în cazul în care este trezită într-un moment potrivit în timpul ciclului de somn, o persoană sănătoasă mintal va raporta un vis în aproximativ 80%-90% din timp.[264] La populaţiile cu depresie severă[265] acel număr poate scădea aproape la 50%, iar visele pe care oamenii chiar şi le amintesc sunt mai puţin intense, mai scurte, mai puţin emoţionale[266] şi implică personaje mai puţine.[267] Fie că este vorba de cauză sau efect, numărul mic de vise poate adânci depresia privând persoana de ocazia de a procesa durerea.

Câţiva dintre colaboratorii cărţii Unholy Ghost: Writers on Depression[2]®[8] au privit în urmă la visele lor superficiale şi fără formă, considerându-le indicatori ale celor mai întunecate perioade ale lor. Scriitoarea Virginia Heffernan[269] „a visat raze de lumină, care îşi schimbau forma”. Visele romancierei Lesley Dormen[270] „erau pline de apă”. Pe măsură ce William Styron se adâncea în depresia cu risc

suicidar, dormea cu întreruperi, iar visele sale – care întotdeauna fuseseră complexe – au devenit confuze. „Cred că o persoană trebuie să aibă vise pentru a îndeplini funcţia somnului”, a spus el odată. „Şi astfel, faptul că nu mai visam, era un aspect al bolii mele aproape intolerabil.[271] Eram destul de conştient de faptul că atunci când mă trezeam dintr-un fel de somn artificial, indus de pastile (pe vremea aceea luam tranchilizante ca să pot să dorm), nu existau vise pe care să mi le întipăresc în minte în acea perioadă. Nu ştiu dacă situaţia este exact pe dos.” El a stabilit că a început să se recupereze atunci când a început să viseze din nou. Chiar în noaptea în care a părăsit spitalul a spus: „A fost ca şi cum creierul meu mă anunţa că s-a reîntors la starea de bine prin acest extraordinar tip de vis neîntrerupt.” După cum a intuit Styron, întregul model al ciclului de somn se schimbă în cazul depresiei. O persoană sănătoasă[272] intră, de obicei, în stadiul de somn non-REM, care face loc perioadei de somn de tip REM, cam după o oră şi jumătate. Această primă fază de somn de tip REM durează în jur de cinci până la zece minute, iar fiecare fază de somn ulterioară somnului de tip REM creşte progresiv devenind din ce în ce mai lungă. Dacă dormiţi timp de şase până la nouă ore, aveţi aproximativ de la patru până la şase cicluri de somn; până la ultimul stadiu de somn e posibil să fi petrecut mai mult de o oră de somn de tip REM. în cazul persoanelor depresive[273], primul

stadiu de somn de tip REM vine prea devreme şi durează prea mult; poate începe noaptea târziu la doar 45 de minute după ce aţi adormit şi poate dura până la 20 de minute. (Cu cât este depresia mai severă, cu atât vine mai devreme şi poate dura mai mult timp.) Deşi persoanele deprimate îşi petrec o mare parte din noapte în somn de tip REM, regiunile creierului responsabile pentru gândirea raţională sunt hiperactive – ceea ce poate împiedica creierul să genereze conexiuni îndepărtate necesare visării. Conform unui studiu din 1998, tiparele emoţionale din timpul nopţii[274] sunt de asemenea modificate. în mod normal, visele sunt din ce în ce mai plăcute cu fiecare stadiu de somn de tip REM, făcând să ne fie mai greu să trebuiască să ieşim singuri din coşmarurile care ne strică starea sufletească dimineaţa. Totuşi, pentru persoanele depresive visele îşi urmează cursul în sens invers, începând fără sentimente şi devenind mai chinuitoare.
De la sfârşitul anilor 1970 până la mijlocul anilor 2000, psihologul Rosalind Cartwright – pe care Matthew Walker o consideră „o deschizătoare de drumuri[275] în studiul viselor, precum Sigmund Freud" – a realizat o serie de studii despre visele unor persoane care aveau niveluri mari în ceea ce privea depresia: persoanele proaspăt divorţate. Pentru un experiment, a invitat 60 de oameni[276] care erau în mijlocul unui divorţ – aproape jumătate dintre ei erau deprimaţi – să

petreacă trei nopţi în laboratorul de somnologie în două ocazii, o dată la începutul procesului de divorţ şi, apoi, 12 luni mai târziu. La începutul proiectului, o treime dintre membrii grupului persoanelor deprimate au raportat vise despre foştii lor soţi sau soţii. La sfârşitul anului, aceia care la început au avut vise despre partenerii lor au avut toate şansele să se recupereze, atât din punct de vedere practic, cât şi psihologic; starea lor sufletească era pozitivă, situaţia lor financiară era stabilă şi chiar viaţa amoroasă era satisfăcătoare. Faptul că au visat despre divorţ se pare că i-a ajutat să depăşească acea perioadă.

într-un alt studiu, Cartwright a privit mai atent la conţinutul jurnalelor[277] de vise ale persoanelor divorţate, încercând să identifice ce anume făcea ca unele vise să ajute mai mult la vindecare decât altele. De data aceasta, a urmărit visele a 29 de femei, dintre care 19 au fost la început deprimate, pe parcursul primelor cinci luni de la separare. Cele care erau în curs de vindecare, a descoperit ea, tindeau să interacţioneze mai mult şi mai asertiv cu soţii lor din vis. O femeie şi-a văzut în vis fostul soţ făcându-se de râs, la o petrecere, şi s- a simţit uşurată că nu era cu el. Altă femeie şi-a exprimat resentimentele faţă de fostul ei soţ şi noua lui prietenă. Aceste vise erau pline de viaţă şi întortocheate; ele prezentau o varietate de personaje şi puneau laolaltă elemente disparate ale trecutului şi prezentului

visătorului. între timp, visele celuilalt grup – al persoanelor care rămăseseră afundate în depresie – tindeau să fie simple şi fără emoţii, în care visătorul ocupa un rol mai pasiv. într-un vis obişnuit, o femeie privea în tăcere, în timp ce fostul ei soţ avea o întâlnire amoroasă cu noua lui iubită. într-un alt vis, o femeie divorţată privea la fostul ei soţ care se uita la o pereche de pantofi.

Visele ne pot ajuta, de asemenea, să facem faţă luptelor din ciclurile de viaţă universală, cum ar fi să ne împăcăm cu ideea morţii. Procesul de doliu este complicat şi individual, dar pentru majoritatea oamenilor jelirea continuă şi în somn, unde morţii se întorc la noi, în vise intense şi de neuitat. într-un studiu din 2014 efectuat pe aproape 300 de persoane îndoliate, de la un ospiciu din nordul New York-ului[278], 58% şi-au putut aminti cel puţin un vis despre o persoană care murise. Deşi visele nu erau întotdeauna plăcute, de obicei ofereau alinare într-o oarecare măsură; ele ajutau persoanele îndoliate să accepte pierderea şi duceau la sporirea sentimentelor de spiritualitate şi a unui sentiment de bine în general. Deseori, persoana decedată este tânără şi sănătoasă, savurând plăcerile vieţii de apoi sau având un mesaj plin de speranţă pentru cei vii.

într-un anumit moment în timpul lungii şi fericitei sale căsnicii, Joan Didion avea obiceiul

să îşi împărtăşească visele cu soţul ei în fiecare dimineaţă. Această practică nu se referea la interpretarea viselor, în adevăratul sens al cuvântului, nici nu era produsul unui fel de incubare deliberată. Era o descărcare emoţională, care o ajuta să îşi continue ziua. De fapt, soţul ei, John Dunne, era doar un participant reticent în acest ritual. „«Nu îmi spune ce ai visat», obişnuia el să spună când mă sculam dimineaţa, dar în cele din urmă asculta”[279], a scris ea mai târziu.
Dunne a murit la vârsta de 71 de ani[280], în urma unui infarct miocardic, chiar după ce el şi Didion au luat cina. îi povestea despre cartea pe care o citea, care era o nouă evaluare a cauzelor Primului Război Mondial, când s-a prăbuşit şi a încetat să mai vorbească.
Trezindu-se, deodată, pierdută fără soţul ei, după aproape 40 de ani de căsnicie, Didion a căzut într-o depresie profundă. Durerea ei a fost agravată de boala fiicei ei, Quintana, care – încă o femeie tânără – fusese în comă din cauza unei pneumonii atunci când a murit John. în mod absurd, Didion s-a învinovăţit pe ea însăşi pentru dubla tragedie. Simţea că ar fi trebuit să fie, cumva, capabilă să îşi salveze soţul şi să îşi vindece fiica. „Nu numai că nu am crezut că ghinionul fusese cel care îl omorâse pe John şi care o lovise pe Quintana, dar, de fapt, am crezut exact contrariul: Am crezut că aş fi fost capabilă

să împiedic ce s-a întâmplat", a scris ea în Anul gândirii magice,
memoriile sale care relatează despre primul an de doliu.
Timp de câteva luni după ce a murit John, Joan nu a visat deloc.[281] A început să viseze din nou abia când şi-a petrecut prima vară singură, iar în rolul principal din visele ei era, de obicei, John. într-unui dintre primele sale vise din văduvie, ea şi cu John trebuiau să zboare din California în Hawaii într-o excursie organizată de Paramount. Joan s-a urcat în avion pe aeroportul Santa Monica, dar nu l-a găsit pe John nicăieri, aşa că a coborât şi a hotărât să îl aştepte în maşină – şi a văzut avionul plecând. Apoi, s-a trezit singură pe pistă. „Primul meu gând în vis a fost furia: John s-a urcat într-un avion fără mine", a scris ea. A făcut legătura între acel sentiment şi starea de veghe. „Mă simţeam abandonată, lăsată pe pistă, eram furioasă că John mă părăsise? Era oare posibil să simt furie şi în acelaşi timp să mă simt răspunzătoare pentru această situaţie?" Mai târziu a recunoscut că acel vis reprezenta un moment crucial, după care a început să se ierte pe sine însăşi pentru toate păcatele pe care şi le imaginase că le are. „Doar după visul în care am fost lăsată pe pistă la aeroportul Santa Monica mi-a trecut prin minte că exista un nivel la care, de fapt, nu mă consideram răspunzătoare."
Visele lui Joan Didion corespund unui tipar tipic persoanelor îndoliate.[282] O pierdere a capacităţii

de a-şi aminti visele – sau chiar pierderea completă a visării, aşa cum i s-a întâmplat ei – este caracteristică depresiei acute, care urmează deseori după o pierdere bruscă. Pe măsură ce a început să îşi revină din şocul morţii soţului ei, visele i-au revenit, ajutând-o să treacă peste durere.

După ce a murit tatăl psihologului Patricia Garfield[283], ea s-a hotărât să intervieveze alte femei care pierduseră recent pe cineva important şi a descoperit că putea să compare visele lor cu diferite faze ale doliului. Natura viselor datorate suferinţei s-a schimbat pe măsură ce persoana îndoliată a început să se obişnuiască cu pierderea. La început, răposaţii păreau să revină la viaţă, dorind să vorbească despre circumstanţele morţii lor. Aceste vise în care cei morţi erau din nou vii erau tulburătoare, îi dădeau supravieţuitorului sentimentul anormal de vinovăţie din cauza faptului că „a lăsat" persoana să moară. La şase săptămâni după ce a murit tatăl lui, Philip Roth a visat că acesta s-a întors pe Pământ, fiind furios că fusese îngropat cu hainele nepotrivite. „Tot ce se putea vedea pe sub giulgiu era supărarea pe faţa lui de mort"[284], a scris Roth în memoriile sale numite Patrimony. Visătorul s-ar putea simţi plin de resentimente pentru faptul că decedatul l-a păcălit sau i-a provocat suferinţă ori că visul ar putea fi plăcut pe moment, dar la trezire aduce

un simţ acut al pierderii. Vise ca acestea, deşi dureroase, pot ajuta persoana îndoliată să înţeleagă că persoana decedată a murit cu adevărat.
în timpul fazei următoare, pe care Garfield a numit-o dezorganizare, răposatul ar putea reapărea şi îşi ia rămas bun sau porneşte într-o călătorie necunoscută. Un văduv din studiul lui Garfield a visat că mergea cu maşina la aeroport cu soţia lui. Când au ajuns, ea a luat-o înaintea lui, i-a făcut cu mâna în semn de rămas bun şi i-a spus că se vor întâlni mai târziu. Bărbatul a interpretat acest vis ca o permisiune să îşi continue viaţa şi a crezut că i s-a dat permisiunea să se reintegreze în lume şi chiar să se recăsătorească. în stadiile finale – odată ce persoana îndoliată a acceptat pierderea – ea ar putea să experimenteze vise plăcute, în care decedatul este din nou tânăr şi sănătos sau spune cuvinte de alinare ori dă sfaturi.
Visele unei tinere pe care a întâlnit-o Deirdre Barrett, când avea grijă de bunica ei[285] când se afla pe patul de moarte din cauza cancerului, ilustrează acest ciclu. Primele ei vise reflectau un psihic devastat de sentimentul de vinovăţie. într-unui dintre vise, bunica i-a spus că ele trebuiau să mai treacă încă o dată prin experienţa morţii ei – poate de data aceasta fata ar fi înţeles-o pe deplin. în alt vis, bunica îi spunea să cheme poliţia pentru că nu murise de cancer, ci fusese

otrăvită. Când tânăra a început să se simtă mai bine, a visat că era din nou copil, iar bunica ei îi făcea o baie caldă şi îi spunea că o iubea şi îi explica că se îndrepta spre rai. „De atunci", a spus femeia, „m-am împăcat cu moartea bunicii mele."

Când suferinţa este complicată – atunci când perioada de tristeţe se prelungeşte, supravieţuitorul are o obsesie în legătură cu pierderea suferită – visele sunt, de asemenea, complicate. în opinia lui Garfield, visele în care se fac „invitaţii fatale" – în care un prieten sau o rudă decedată îi face semn supravieţuitorului să i se alăture în mormânt – pot semnifica gânduri de sinucidere. După ce a murit mama scriitoarei Daphne Merkin, ea a sperat că poate o să se simtă, în sfârşit, eliberată de interminabila dezaprobare a mamei ei. în schimb, relaţia lor bolnavă şi obsesivă a continuat să se desfăşoare în visele lui Merkin. „în primii ani de după moartea mamei mele, nu am simţit mult tânjitul sentiment de eliberare; în schimb, ea a continuat să îşi pună amprenta pe visele mele, multe dintre ele fiind tulburătoare"[286], a scris ea în memoriile intitulate This Close to Happy. „într-unui dintre vise a venit dotată cu un penis şi am făcut dragoste amândouă; îmi amintesc că m-am trezit cu un sentiment de mare bucurie, de parcă lunga mea căutare pentru a mă simţi completă se încheiase. Nu e de mirare faptul că am continuat să simt de parcă se făcuse

un mare gol în viaţa mea şi, din când în când, m-am gândit să încerc să mă alătur ei.”
Visele ne pot ajuta, de asemenea, să ţinem piept tuturor traumelor meditând la propria noastră mortalitate. Relaţia dintre somn şi moarte este intimă, chiar incomodă. Socrate cocheta cu ideea că moartea însăşi este un somn fără vise.[287] Conform unui element de bază al gândirii rabinice[288], somnul este echivalent cu a şaizecea parte din moarte; se spune că în somn sufletul se separă de corp pentru o scurtă perioadă de timp, deoarece va petrece pe lumea cealaltă o veşnicie. în mitologia greacă, Thanatos, personificarea morţii, este fratele geamăn al zeului somnului, Hypnos. Visele în care apar persoane decedate, acelea care se urcă pe marginea prăpastiei uitării, au fost deseori considerate portaluri sacre către lumea de dincolo. în America secolului al XlX-lea, Andrew Burstein a scris: „Oamenii şi-au îndreptat întotdeauna atenţia spre înregistrarea viselor persoanelor grav bolnave, pe jumătate aşteptând vreo revelaţie supranaturală”.[289] Ultimele vise ale criminalilor condamnaţi la moarte[290], raportate preoţilor înainte de execuţie au fost ilustrate şi reproduse în paginile tabloidelor victoriene.
în diferite culturi, visele se intensifică în perioada premergătoare morţii, uneori într-o succesiune predictibilă. Visele despre vizitele defuncţilor[291] – despre care au scris Kelly Bulkeley şi Patricia Bulkley în Dreaming Beyond

Death: „o persoană iubită recent decedată se întoarce pentru a oferi îndrumare, încurajare şi/sau un avertisment” – au fost descrise în diverse culturi în întreaga lume. în visele despre călătorii, „călătoria, trecerea, deplasarea, schimbarea locaţiilor şi traversarea dintr-un loc în altul îl ajută pe muribund să anticipeze ce îl aşteaptă”, deseori motivându-l către „o schimbare fundamentală de la o disperare teribilă la acceptarea calmă şi chiar la o binevenită aşteptare”.
într-un studiu din 2014, aproape toţi cei 59 de pacienţi[292] ai unui azil au avut
cel puţin un vis lucid sau o viziune în săptămânile şi lunile de dinaintea morţii lor, bolnavii visând personaje biblice sau membri ai familiei care deja muriseră. O femeie de 81 de ani numită Audrey a spus că a ştiut că era pregătită să plece în lumea de dincolo după ce au vizitat-o, în vis, cinci îngeri. Barry, în vârstă de 88 de ani, a visat că mama lui l-a ajutat să se elibereze din această lume. El s-a visat conducând maşina, neştiind încotro se îndrepta, iar mama lui – care murise cu mulţi ani înainte – îl consola, asigurându-l că-l iubea şi că totul va fi bine. Pacienţii au descris majoritatea acestor viziuni ca fiind „încurajatoare” sau „extrem de încurajatoare”, atestând faptul că ele le- au alungat frica de moarte.
în 2014, istoricul Wojciech Owczarski a intervievat 100 de locatari ai azilelor poloneze[293]

despre visele lor. Subiecţii lui se luptau nu doar cu obişnuitul stres datorat bolii şi bătrâneţii, ci şi cu ruşinea de a fi abandonaţi. „în Polonia, ca şi în majoritatea altor ţări din Europa Centrală şi de Est, faptul de a sta într-un azil de bătrâni implică de obicei o experienţă traumatică de izolare şi respingere de către familie", a scris el. „în limba poloneză, azilele sunt de obicei numite ironic «casele bătrânilor» şi sunt percepute ca «locuri în care te duci să mori»." Visele polonezilor i-a dus înapoi în tinereţea lor, reînviind amintiri ale timpurilor mai fericite şi mai interesante. „Ei visează despre lucrurile care le lipsesc şi pe care nu le pot experimenta în timpul stării de veghe", a scris Owczarski. Dar, în loc să producă nostalgie sau regret, aceste vise erau o sursă de profundă alinare şi bucurie. O femeie a recunoscut că în visele ei putea să vorbească cu fiica ei, care în realitate nu o mai vizitase de un an. Un muribund şi-a simţit aproape copiii săi adulţi, după ce a visat scene fericite din tinereţea lor.

De când era copil, Maurice Sendak a fost pe deplin conştient de faptul că într- o zi va muri. Părinţii lui, emigranţi evrei din Europa, nu l-au lăsat niciodată să uite de Holocaust, iar arta lui a inclus constant temele îmbătrânirii şi pierderii. El a visat personaje înspăimântătoare, din Regele tuturor sălbăticiunilor, care semănau cu nişte fiare – creaţiile sale cele mai faimoase, după ce a stat cu rudele sale în perioada de doliu de şapte

zile de la înmormântare (Shiva).[294] Succesul a contribuit puţin la reprimarea terorii existenţiale a lui Sendak. Atunci când un prieten din liceu l-a întrebat cum este să fii celebru, a răspuns morocănos: „Şi eu sunt dator c-o moarte”. La fel de puternică precum frica lui de moarte era frica de zăpadă: Sendak era îngrijorat că acoperişul casei
sale se va prăbuşi de greutatea zăpezii sau că o furtună l-ar împiedica să ajungă la spital în caz de urgenţă. Şi deşi nutrea anumite obiceiuri juvenile – iubea prăjiturile şi era extrem de ataşat câinele său – ura Crăciunul; ca fiu de evrei fără copii, se simţise întotdeauna lăsat pe dinafară în preajma sărbătorilor. În vreme ce era pe patul de moarte într-un spital din Connecticut, Sendak a avut un vis lucid[295] care a inclus ambele sale cele mai profunde frici. A văzut-o pe asistenta sa iubită, Lynn, stând întinsă pe o canapea înaintea unui tablou uriaş reprezentând un orăşel în timpul sărbătorilor de Crăciun, peisajul fiind acoperit cu zăpadă. Dar acest vis nu era un coşmar, ci era un vis frumos, dătător de curaj.

Un bărbat pe nume Bill[296], a cărui poveste apare în Regele tuturor sălbăticiunilor, a fost devastat atunci când doctorii i-au spus că i se extinsese cancerul şi că va mai trăi doar câteva săptămâni. A căzut în depresie, iar singura emoţie care penetra ceaţa apatiei sale era frica. Preotul de la un azil s- a dus să îl viziteze acasă şi l-a găsit

palid şi retras. Totuşi, când s-a reîntors să îl vadă peste câteva zile, „a observat o schimbare remarcabilă în starea de spirit şi vitalitatea lui Bill”. De data aceasta, „ochii lui erau plini de viaţă şi curioşi”, iar „expresia feţei lui era relaxată”. Tot ce se întâmplase între cele două întâlniri a fost faptul că Bill – care îşi petrecuse cea mai mare parte a vieţii ca şi căpitan pe o navă a marinei comerciale – avusese un vis. Naviga prin ape întunecate şi necunoscute şi a simţit că i-a revenit „vechiul simţ al aventurii”; deşi marea era furtunoasă şi întinsă, el a ştiut că era pe drumul cel bun. „Şi e destul de ciudat, dar nu îmi mai este frică de moarte”, i-a spus el preotului. „De fapt, pe zi ce trece, mă simt tot mai pregătit să plec.”

în special pentru cei necredincioşi, vedetele muzicii pop pot juca rolul salvatorilor din vis. în anii 1990, specialista în folcloristică Kay Turner a început să colecţioneze visele femeilor despre cântăreaţa Madonna.[297] Multe dintre femeile pe care le-a intervievat au găsit sprijin emoţional în visele lor care o aveau protagonistă pe Madonna, trezindu-se cu un sentiment de linişte sufletească sau cu soluţii la problemele lor care persistau şi în viaţa lor reală. Margie[298], de 28 de ani, a visat că Madonna a chemat-o într-o cadă de baie, a cântat cântecul Like a prayer în timp ce o spăla cu un burete, iar apoi a înfăşurat-o într-un prosop pufos. Când s-a trezit, a simţit că fusese „botezată prin dragoste şi sex, că Madonna o

curăţase, cumva, de experienţele trecute avute cu un fost iubit violent.” Chris[299], de 38 de ani, locuia într-un spital de psihiatrie luptându-se să se vindece de cicatricele unui atac care avusese loc cu mult timp în urmă, când Madonna s-a apropiat de ea într-un vis şi a ajutat- o să lanseze o campanie împotriva abuzului sexual. Visul a venit în perioada în care Chris „trecea într-adevăr printr-o criză emoţională”, a spus ea, „aşa că am simţit ca şi cum ar fi fost ceva magic”.
Ernest Hartmann[300], profesor de psihiatrie de la Universitatea Tufts, a descoperit că visele victimelor care au suferit traume urmează deseori un model previzibil şi salutar. în perioada imediat următoare traumei, supravieţuitorul îndură coşmaruri ce par reale şi care reflectă emoţia primară a calvarului, de obicei ceva cum ar fi frica, vina sau pierderea: „Un tsunami uriaş vine spre mine”, „îmi las copiii să se joace singuri şi îi calcă maşina”, „Sunt în acest uriaş spaţiu gol. Este cenuşă împrăştiată peste tot.” în unele cazuri, aceste vise reiau chiar evenimentul traumatic; în altele, ele păstrează starea de spirit generală, dar schimbă un element sau două. Pe măsură ce trece timpul, visele încep să amestece imagini ale traumei cu amintiri din trecutul visătorului sau cu poveşti despre care visătorul a citit sau a auzit. Acest vis ajută la a pune trauma într-o altă lumină; ele sunt un memento că alte

persoane au supravieţuit dezastrelor similare şi că visătorul a locuit într- un mediu în care a fost insultat şi bătut. Creierul îşi spune sieşi: poţi asimila asta într-un cadru mental pe care deja îl ai. Nu e atât de rău. Odată ce victima şi-a revenit, visele ei revin şi ele la normal. O femeie din New York, ieşind de la metrou pe 11 septembrie 2001[301], s-a uitat în sus şi a văzut funcţionarii din birouri care săreau în Turnurile Gemene. A fost bântuită de coşmaruri ale scenei respective săptămâni întregi. Pe măsură ce a început să se vindece, conţinutul viselor ei s-a schimbat. într-o serie de vise, ea le dădea victimelor umbrele de soare colorate ca să le uşureze aterizarea. (în stresul posttraumatic, acest sistem funcţionează anormal; visele nu evoluează şi rămân – la fel ca mintea victimei – blocate în trecut. Visele reiau evenimentul traumatic într-o succesiune chinuitoare şi invariabilă, fără să aducă alte amintiri sau să dea visătorului şansa de a prelua controlul.)
Alan Siegel[302], un psiholog de la Berkeley, interesat de coşmarurile posttraumatice, a recunoscut o ocazie de cercetare atunci când regiunea sa a fost lovită de două dezastre naturale la rând. în 1989, cutremurul din Loma Prieta a cauzat 63 de morţi şi aproape 4 000 de răniţi. Doar doi ani mai târziu, un incendiu masiv a cuprins dealurile din vecinătatea oraşului Oakland,

omorând 25 de oameni şi distrugând mii de case. Curând după al doilea dezastru, Siegel a recrutat 42 de californieni, dintre care 28 îşi pierduseră casele în incendiu, iar 14 nu şi le pierduseră şi i-a rugat să înceapă să îşi monitorizeze visele. Atunci când Siegel a adunat jurnalele lor de vise la sfârşitul experimentului, a descoperit că visele nord-californienilor erau mai mult adecvate scopului studiului său decât cele ale grupului martor, prezentând teme precum moartea, vătămarea şi dezastrul. (Spre surprinderea lui, oamenii ale căror case au rezistat focului păreau chiar mai tulburaţi decât aceia cărora le fuseseră distruse casele; 17% dintre visele primului grup se refereau la moarte, în comparaţie cu 11% ale celui de al doilea grup şi 5% ale grupului martor. Siegel a presupus că trauma lor era agravată de vina supravieţuitorului.) Ca şi în cazul viselor persoanelor divorţate recent, care anticipau starea lor mentală de câteva luni mai târziu, visele supravieţuitorilor primelor incendii indicau cât de bine se vor descurca într-un an de zile. Dacă cineva visa despre incendiu (sau alt dezastru natural – un tsunami, o inundaţie, o invazie) şi îşi lua o măsură de control, nu doar remarca acest vis în mod pasiv, dar avea o şansă mai bună de recuperare.

într-un alt studiu, psihologul canadian Kathryn Belicki[303] a adunat rapoarte de la 28 de femei, dintre care jumătate fuseseră abuzate sexual şi

descriseseră cele mai groaznice coşmaruri. Citite fiind de judecători independenţi, de obicei aceştia puteau să îşi dea seama dacă un anumit vis era sau nu al unei persoane care fusese abuzată. Acele vise erau aparte, prezentând o incidenţă crescută a violenţei, a scenelor sexuale, a figurilor ameninţătoare şi a bărbaţilor fără chip. Frecvenţa coşmarurilor este un alt semn că noi procesăm traumele în vise. într-un studiu separat, pe mai mult de 500 de studente, Belicki şi un coleg de-al ei au descoperit că femeile care fuseseră atacate au avut aproape de două ori mai multe coşmaruri.[304]
Cu excepţia cazului de sindrom posttraumatic, visele nu reiau exact aproape niciodată amintirile adevărate, dar ele se bazează în mare măsură pe experienţele pe care le-am avut în starea noastră de veghe, depănând firele experienţelor personale într-o reţea încâlcită de evenimente prezente şi trecute. Acum mai bine de un secol, Freud a scris că mintea care visează produce „rămăşiţa" zilei, iar studiile moderne empirice sugerează că jumătate dintre vise includ cel puţin un element din experienţa recentă.[305] Ele reflectă activităţile curente, precum şi evenimentele importante care se produc o singură dată. Copiii din zonele de război au vise mai violente decât copiii din zonele paşnice.[306] Studenţii din anii terminali la facultăţi sportive[307] au mai multe vise despre sporturi decât studenţii

de la psihologie. Atunci când mediul nostru înconjurător se schimbă, şi visele noastre se schimbă. La sfârşitul anilor 1960 şi 1970[308] – înainte ca plictisitoarele ghiduri deontologice[309] să facă acest tip de proiect mai puţin realizabil –, psihiatrul Howard Roffwarg a pus studenţii să petreacă câteva zile purtând ochelari speciali care proiectau lungimi de undă verzi şi albastre, făcând totul să pară roşiatic. Dacă obiectele erau în mod natural albe, gri sau stacojii, toate dobândeau o nuanţă rozalie.[310] Efectul era deseori deranjant.[311] Un student care întotdeauna iubise hamburgerii a fost atât de enervat de ketchup-ul roz pe care l-a văzut prin ochelarii săi, încât s-a gândit să renunţe complet la carne.

Pe măsură ce experimentul continua şi studenţii s-au adaptat la noua realitate rozalie, visele lor au început să se schimbe. La început, nuanţa roşie a pătruns în aproximativ jumătate din primele lor vise; în fazele târzii ale somnului de tip REM, spectrul culorilor a revenit la normal. Totuşi, până la sfârşitul săptămânii, visele lor erau pline de o nuanţă roşie cât era noaptea de lungă; aproximativ 80% dintre visele lor erau anormal de roz şi aproape jumătate dintre ele aveau încă o nuanţă roşiatică dimineaţa. Studiul lui Roffwarg sugera că cel puţin un singur aspect al visării – percepţia vizuală – se supune experienţei recente şi că înregistrăm schimburi

fenomenologice în visele noastre deoarece ne adaptăm la ele în viaţa de zi cu zi.
Totuşi, este imposibil de prevăzut exact ce experienţe îşi vor face loc în cele din urmă în visele noastre. Când l-am întrebat pe Robert Stickgold ce tip de amintiri este cel mai probabil să fie incluse visele noastre, el a selectat trei factori. „Aş presupune că e ceva ce are legătură cu intensitatea emoţională, cu repetiţia şi cu experienţa recentă”, a spus el. Dar chiar şi Stickgold, care a fost în fruntea cercetărilor legate de vise timp de decenii, trebuia să presupună. Nimeni – nici filosofii, nici psihologii şi nici medicii specialişti în neurologie – nu poate explica de ce o anumită imagine ne surprinde într-o anumită noapte sau nu poate să spună cu siguranţă dacă vreun prieten pierdut de multă vreme sau vreo rudă decedată vor mai reapărea vreodată în visul
nostru.
Dar oamenii de ştiinţă au oferit câteva indicii despre factorii emoţionali şi cronologici care sunt în joc. La sfârşitul anilor 1980, Tore Nielsen, medic canadian specialist în neurologie, a descoperit un fenomen pe care l-a numit efectul de întârziere a visului. Dacă un eveniment din timpul zilei urma să apară într-un în vis, de obicei se întâmpla în aceeaşi noapte, fie ca o reluare întocmai printr-o o reprezentare abstractă, fie ca un element sau ca un personaj al scenei respective. Până noaptea următoare,

şansa ca evenimentul să apară într-un vis scade la jumătate. Dacă un eveniment nu apare într-un vis în aceeaşi noapte, s-ar putea să apară o săptămână mai târziu.
într-un studiu, Nielsen a pus voluntarii să se uite la un film violent de o jumătate de oră despre săteni indonezieni care sacrificau un bizon de apă în cadrul unui ritual. Participanţii şi-au urmărit visele în fiecare noapte, iar evenimentele din film au apărut aproximativ în acelaşi timp în majoritatea viselor lor: între una şi trei nopţi mai târziu şi apoi, din nou, în a şasea şi a şaptea noapte. Acest model ne-ar ajuta să facem faţă unei situaţii; este posibil ca alternarea între coşmarurile intense[312] şi visele obişnuite să ne permită să procesăm un eveniment fără să abandonăm ciclul de somn normal.
Visele fac mai mult decât să ajute oamenii să îşi revină dintr-o traumă datorată unui eveniment. Le mai pot oferi un mijloc de salvare în timpul perioadelor dificile. în timpul Războiului Civil, soldaţii singuratici visau la familiile lor şi se trezeau cu o voinţă puternică de a supravieţui. „Fascinaţia – dacă nu chiar obsesia – faţă de vise, spiritualism şi alte experienţe religioase au saturat lumea americanilor din timpul Războiului Civil”[313], a scris istoricul Jonathan White, care a cercetat scrisorile soldaţilor pentru a descoperi semnificaţiile viselor lor. „Mai mult decât orice altceva[314], bărbaţii de pe câmpul de luptă au visat la aceia pe care îi iubeau când erau acasă.

Majoritatea soldaţilor au privit visele romantice ca pe o binevenită alinare.”
Psihiatrul austriac Viktor Frankl[315], care a petrecut trei ani ca prizonier în taberele de concentrare naziste, a scris despre cum el împreună cu alţi prizonieri – rezistând cu raţii de 280 de grame de pâine şi câteva ceşti de supă pe zi – visau la „tort, ţigări şi băi calde”. în 2015, Owczarski[316] a scotocit în arhivele Muzeului Auschwitz căutând rapoartele psihologilor despre visele supravieţuitorilor din timpul războiului. Citind stenogramele, a observat că visele aveau deseori o funcţie terapeutică, ridicând starea de spirit a prizonierilor, insuflându-le un sentiment de speranţă sau întărindu-le credinţa. Motivul cel mai frecvent a fost ceea ce Owczarski a anumit „visul plin de afecţiune”, în care „visătorul experimentează grija sau suportul unei rude sau a altcuiva, deseori un personaj supranatural”, cum ar fi asigurarea că va supravieţui Auschwitz-ului. Un prizonier a visat că a primit vizita unei fiinţe divine îmbrăcată în alb ce aducea un mesaj de speranţă: „Nu te îngrijora, vei supravieţui acestui iad”. Chiar şi atunci când visătorul se îndoieşte de existenţa lui Dumnezeu, el păstrează în minte această viziune ca pe un talisman. „Acest vis a fost puternic prezent în subconştientul meu, şi în momentele dificile din lagăr mă agăţam de el ca de singurul meu colac de salvare.” Atunci când un alt deţinut a fost

bolnav de tifos şi a încercat să îşi amintească un vis în care era tras, împotriva voinţei lui, într-un râu învolburat, era pe punctul de a se îneca, când fratele lui mort s-a apropiat, i-a dat un peşte uriaş şi i-a promis că va putea să îl ducă la mal. Alte vise transportau deţinuţii înapoi acasă, lăsându-i să evadeze pentru scurt timp din infernul din starea de veghe şi reamintindu-le de bucuriile simple ale vieţii normale. „Pentru o anumită perioadă de timp, uneori chiar şi câteva zile, aceste vise despre libertate ne permiteau să nu simţim coşmarul vieţii din lagăr atât de acut", a mărturisit un supravieţuitor.
Când prizonierii au fost eliberaţi, caracterul viselor lor s-a schimbat. Psihologul român Ioana Cosman[317] a intervievat 22 de supravieţuitori ai Holocaustului şi a descoperit un contrast puternic în vieţile lor din vise în timpul şi după război. în timp ce erau în lagăr, „prezentau şi scene mai luminoase şi mai fericite". De abia după ce au fost eliberaţi – din punct de vedere fizic, dacă nu şi mental – visele lor au luat „o formă mai întunecată şi îngrozitoare", reluând scene înspăimântătoare din război sau chinuindu-i cu viziuni ale membrilor familiei care fuseseră ucişi. Visele lor erau adaptabile, conspirând în a se autoconserva – amânând coşmarurile până când ei erau pregătiţi să se confrunte cu cele mai groaznice amintiri.

Un nou şi fascinant domeniu de cercetare sugerează că ar fi posibil să manipulăm amintirile în timp ce visăm – o descoperire care ar putea avea implicaţii asupra modului în care este gestionat sindromul posttraumatic. în 2015, o echipă de medici francezi specialişti în neurologie, condusă de Gaetan de Lavilleon[318], au vrut să înţeleagă dacă ar putea manipula calea unui
şoarece într-un câmp, prin stimularea selectivă a neuronilor lui, implantându-i un fel de memorie artificială în timp ce dormea. Au început prin a da drumul şoarecilor într-un mediu deschis şi urmărind cum celulele lor piramidale se luminau în timp ce intrau în diferite părţi ale câmpului. După cum se aştepta de Lavilleon, rozătoarele au alergat la întâmplare nemanifestând nici o preferinţă pentru o anumită zonă. Când au adormit, celulele lor piramidale au luminat într-un model asemănător deoarece creierul lor adormit relua aceleaşi călătorii din timpul zilei. Atunci când erau activate anumite celule piramidale, de Lavilleon stimula fasciculele mediane ale prozencefalului animalelor care dormeau – căile neuronale asociate cu recompensele, de genul sexului şi drogurilor. Când şoarecii se trezeau şi erau lăsaţi liberi în câmp deschis încă o dată, mişcările lor nu au mai părut întâmplătoare. Ca şi când ar fi fost atraşi de o forţă invizibilă, ei gravitaseră către locurile

asociate cu celulele piramidale care luminaseră în timp ce erau stimulaţi centrii recompensei. Chiar dacă şoarecii nu aveau o motivaţie raţională pentru a prefera acele zone, ei zăboveau acolo de patru sau cinci ori mai mult. „Animalul şi-a dezvoltat o strategie direcţionată spre scop pentru locaţia respectivă, de parcă avea o memorie conştientă, ştiind că acolo exista o recompensă”, a spus revistei Scientist Karim Benchenane[319], cea care a ajutat a realizarea studiului. Studiul „sugerează cu insistenţă faptul că se pot învăţa lucruri noi în timpul somnului, dacă sunt asociate cu recompensa potrivită”, după cum susţine medicul specialist în neurologie Matt Wilson. „în principiu, ele condiţionau animalele să prefere o locaţie anume, fără să se bazeze pe vreo experienţă anterioară, ci doar prin consolidarea locaţiei în timpul somnului.” Această cercetare se află încă la început, dar potenţialele aplicaţii sunt tentante. Aceasta a fost prima dată când oamenii de ştiinţă au reuşit să implanteze o amintire conştientă într-o fiinţă vie în timp ce dormea şi ea indică un nou început în tratarea traumelor. Dacă visele despre amintirile traumatice sunt asociate cu recompense plăcute, acele amintiri ar putea fi modificate şi ar putea să îşi piardă latura dureroasă, „în principiu, aţi putea modifica în mod selectiv procesarea informaţiei de către creier pentru a estompa amintirile sau

pentru a schimba conţinutul lor emoţional”, a spus Benchenane.
Chiar dacă visele care provoacă suferinţă şi anxietate pot fi dureroase, ar trebui să le acceptăm ştiind că ele ne ajută să ne vindecăm. Dacă vrem să profităm din plin de potenţialul terapeutic al viselor, trebuie să ne perfecţionăm modalităţile de reamintire a lor; cu cât ne putem aminti visele mai în detaliu, cu atât le putem înţelege mai bine. Atunci când ne petrecem timpul analizând semnificaţia propriilor vise, ajungem să ne confruntăm chiar cu problemele la care se referă, accelerând recuperarea noastră emoţională. Dacă le urmărim de-a lungul timpului, putem găsi speranţa din simptomele care sunt în curs de vindecare, ca atunci când se schimbă un model sau când începem să ne afirmăm mai mult. „Fiţi atenţi la orice imagine din vis care reflectă o protecţie mai bună şi un control mai mare”, ne-a sfătuit psihologul Patricia Garfield.[320] „Analizaţi-vă gândurile şi sentimentele şi absorbiţi-le puterea de a vindeca.”
Visele joacă un rol critic în reglementarea emoţiilor noastre, în a ne ajuta să procesăm experienţele dureroase, în formarea şi chiar modificarea amintirilor. Dar la fel ca majoritatea forţelor puternice, ele au, de asemenea, şi o latură distructivă.

Antti Revonsuo, „The Reinterpretation of Dreams: An Evolutionary Hypothesis of the Function of Dreaming”, Behavioral and Brain Sciences 23 (2000): p. 877.
Dolores Martinez-Gonzalez et al., „REM Sleep Deprivation Induces Changes in Coping Responses that are not Reversed by Amphetamine”, Sleep 27, nr. 4 (2004): p. 609.
Isabelle Arnulf et al., „Will Students Pass a Competitive Exam that They Failed in Their Dreams?”, Consciousness and Cognition 29 (2014): p. 36, doi: 10.1016/j .concog.2014.06.010.
Ibid., p. 46.
Michael Schredl, „Personality Correlates of Flying Dreams”, Imagination, Cognition and Personality 27, nr. 2 (2007): p. 135, doi: 10.2190/IC.27.2.d.
Frederick L. Coolidge et al., Dream Interpretation as a Psychotherapeutic Technique (Boca Raton: CRC Press, 2006), p. 112.
Ibid., p. 28.
Richard Griffith et al., „The Universality of Typical Dreams: Japanese vs. Americans”, American Anthropologist 60, nr. 6 (1958): p. 1173, doi: 10.1525/aa.l958.60.6.02a00110.
Ibid., p. 1177.
Aron Moss, „What Does It Mean When You Dream Your Teeth Are Falling Out?”, Chabad-Lubavitch Media Center, https://www.chabad.org/library/article_cdo/aid/2842585/jewis

h/What-Does-It-Mean- When-You-Dream-Your-Teeth-Are-Falling-Out.htmb.
Coolidge, Dream Interpretation, p. 115.
Frank J. Sulloway, Freud, Biologist of the Mind: Beyond the Psychoanalytic Legend (Cambridge, MA: Harvard University Press, 1979), p. 344.
Van de Castle, Our Dreaming Mind, p. 340.
„Teeth Dreams", DreamDictionary.org, https://www.dream dictionary.org/common/teeth-dreams/.
„Common Dreams: Teeth Dreams", Dream Moods, http://www.dream-moods.com/commondreams/teeth-dreams.html.
„Dreams About Teeth", DreamLookup.com, http://www.dreamlookup.com/index.php/search/levell/Teeth/.
Frederick Coolidge, „The Loss of Teeth in Dreams: An Empirical Investigation", Psychological Reports 54, nr. 3 (1984): pp. 931-935, doi: 10.2466/pr0.1984.54.3.931
A.H. Pantoja et al., „Assessment of the Adaptive Value of Dreams", lucrare prezentată la Society for Neuroscience Conference, Chicago, Illinois, 19 octombrie 2009, http://www.abstractsonline.com/Plan/ViewAbstract.aspx? sKey=93fll9e2-dll2-481c-bf0e-c8e3a9ba665f&cKey=fle4632c-97be-41ad- aldd-7f57 27445bc6&mKey=%7b081F7976-E4CD-4F3D-A0AF- E8387992A658%7d.ll73.
Ewen Callaway, „Dreams of Doom Help Gamers Learn", New Scientist, 30 octombrie 2009,

https://www.newscientist.com/article/dnl8082-dreams- of-doom-help-gamers-learn/.
Erin Wamsley et al., „Dreaming of a Learning Task Is Associated with Enhanced Sleep-Dependent Memory Consolidation”, Current Biology 20, nr. 9 (2010): pp. 850-855.
Interviul autoarei cu Erin Wamsley, 6 noiembrie 2015.
Louis Breger, Ian Hunter si Ron Lane, The Effect of Stress on Dreams (New York: International Universities Press, 1971), p. 179.
G. William Domhoff, „Realistic Simulation and Bizarreness in Dream Content: Past Findings and Suggestions for Future Research”, in The New Science of Dreaming: Content, Recall, and Personality Characteristics, vol. 2 (Westport, CT: Praeger Press, 2007), pp. 4-5.
Robert Stickgold, Allan Hobson, si Cynthia Rittenhouse, „Constraint on the Transformation of Characters, Objects, and Settings in Dream Reports”, Consciousness and Cognition 3, nr. 1 (1994): p. 100.
Antti Revonsuo si Christina Salmivalli, „A Content Analysis of Bizarre Elements in Dreams”, Dreaming 5, nr. 3 (1995): p. 169.
Maria M. Wong et al., „Childhood Sleep Problems, Response Inhibition, and Alcohol and Drug Outcomes in Adolescence and Young Adulthood”, Alcoholism: Clinical and Experimental Research 34, nr. 6 (2010): p. 1033.

C.L. Turvey et al., „Risk Factors for Late-Life Suicide: A Prospective, Community-Based Study”, American Journal of Geriatric Psychiatry 10, nr. 4 (2002): p. 398.
Andrea N. Goldstein-Piekarski et al., „Sleep Deprivation Impairs the Human Central and Peripheral Nervous System Discrimination of Social Threat”, Journal of Neuroscience 35, nr. 28 (2015): p. 10135, doi: https://doi.org/10.1523/jneurosci.5254-14.
Anastasia Mangiaruga et al., „Spotlight on Dream Recall: The Ages of Dreams”, Nature and Science of Sleep 10 (2018): p. l-12, doi: 10.2147/NSS.S135762.
Milton Kramer et al., „Depression: Dreams and Defenses”, American Journal of Psychiatry 122, nr. 4 (1965): pp. 411-419.
Deirdre Barrett şi Michael Loeffler, „Comparison of Dream Content of Depressed vs. Nondepressed Dreamers”, Psychological Reports 70, nr. 2 (1992): pp. 403-406.
Domhoff, „The Content of Dreams”.
Nell Casey, ed., Unholy Ghost: Writers on Depression (New York: Harper Perennial, 2002).

Ibid., p. 9.

Ibid., p. 236.

Styron în Epel, Writers Dreaming, p. 277.

„Natural Patterns of Sleep”, Division of Sleep Medicine at Harvard Medical School and WGBH Educational Foundation, http://healthysleep.med.harvard.edu/healthy/science/what/sleep-patterns-rem- nrem.
Maria Popova, „Dreaming, Depression, and How Sleep Affects Emotions”, Atlantic, August 13, 2012, https://www.theatlantic.com/health/archive/2012/08/dreaming-depression-and-how-sleep-affects-emotions/261051/.
Rosalind Cartwright et al., „Role of REM Sleep and Dream Variables in the Prediction of Remission from Depression”, Psychiatry Research 80, nr. 3 (1998): 249-255, doi: 10.1016/S0165-1781(98)00071-7.
Walker, Why We Sleep, p. 211.
Rosalind Cartwright, „Dreams and Adaptation to Divorce”, în Trauma and Dreams, ed. Deirdre Barrett (Cambridge, MA: Harvard University Press, 2001), pp. 179-185.
Rosalind Cartwright et al., „Broken Dreams: A Study of the Effects of Divorce and Depression on Dream Content”, Psychiatry 47, nr. 3 (1984): pp. 251-259, doi: 10.1080/00332747.1984.11024246.
Scott Wright et al., „The Impact of Dreams of the Deceased on Bereavement: A Survey of Hospice Caregivers”, American Journal of Hospice and Palliative Medicine 31, nr. 2 (2014): p. 132, doi: 10.1177/1049909113479201.

Joan Didion, The Year of Magical Thinking (New York: Vintage, 2005), p. 159.
Eric Homberger, „Obituary: John Gregory Dunne”, Guardian, 2 ianuarie 2004,

https://www.theguardian.com/news/2004/jan/

02/guardianobituaries.booksobit Didion, Year of

Magical Thinking, p. 161.
Michael Schredl si Hildegard Engelhardt, „Dreaming and Psychopathology: Dream Recall and Dream Content of Psychiatric Inpatients”, Sleep and Hypnosis 3, nr. 1 (2001): p. 44.
Patricia Garfield, „Dreams in Bereavement”, in Trauma and Dreams, pp. 186-211.
Philip Roth, Patrimony: A True Story (New York: Vintage, 1996), p. 237.
Deirdre Barrett, „Through a Glass Darkly: Images of the Dead in Dreams”, Omega: Journal of Death and Dying 24, nr. 2 (1992): pp. 97-108, doi: 10.2190/H9G7-7AK5-15TF-2AWA.
Daphne Merkin, This Close to Happy: A Reckoning with Depression (New York: Farrar, Straus and Giroux, 2017), p. 223.
Alice van Harten, „Socrates on Life and Death (Plato, Apology 40C5- 41C7)”, Cambridge Classical Journal 57 (2011): pp. 165-183, doi: 10.1017/S1750270500001317.
Yisroel Cotlar, „The Kabbalah of Sleep”, Chabad-Lubavitch Media Center,

http://www.chabad.org/library/article_cdo/aid/559460/jewish/The-Kabbalah- of-Sleep.htm.
Burstein, Lincoln Dreamt He Died, p. 242.
Interviul autoarei cu Shane McCorristine, 5 noiembrie 2015.
Kelly Bulkeley şi Patricia Bulkley, Dreaming Beyond Death: A Guide to Pre- Death Dreams and Visions (Boston: Beacon Press, 2006), p. 18.
Christopher Kerr et al., „End-of-Life Dreams and Visions: A Longitudinal Study of Hospice Patients' Experiences", Journal of Palliative Medicine 17, nr. 3 (2014): p. 296, doi: 10.1089/jpm.2013.0371.
Wojciech Owczarski, „Therapeutic Effects of the Dreams of Nursing Home Residents in Poland", Dreaming 24, nr. 4 (2014): pp. 270-278.

Katie Roiphe, The Violet Hour (New York:

Random House, 2016), p. 233.

Ibid., pp. 251-252

Bulkeley şi Bulkley, Dreaming Beyond Death, pp.

l-3.
Kay Turner, I Dream of Madonna: Women's Dreams of the Goddess of Pop (San Francisco: Collins Publishers, 1993).
Ibid., p. 58.
Ibid., p. 83.

Ernest Hartmann, „Outline for a Theory on the Nature and Functions of Dreaming”, Dreaming 6 (1996): p. 147-154, doi: 10.1037/h0094452.
Deirdre Barrett, „Night Wars”, lucrare prezentată la International Association for the Study of Dreams, Tufts University, mai 2002.
Alan Siegel, „Dreams of Firestorm Survivors”, in Trauma and Dreams, pp. 159-176.
Angela DeDonato, Kathryn Belicki, si Marion Cuddy, „Raters' Ability to Identify Individuals Reporting Sexual Abuse from Nightmare Content”, Dreaming 6, nr. 1 (1996): pp. 33-41, doi: 10.1037/h0094444.
Marion Cuddy si Kathryn Belicki, „Nightmare Frequency and Related Sleep Disturbance as Indicators of a History of Sexual Abuse”, Dreaming 2, nr. 1 (1992): p. 15, doi: 10.1037/h0094344.
Erin Wamsley si Robert Stickgold, „Dreaming and Offline Memory Processing”, Current Biology 20, nr. 23 (2010): R1010, doi: 10.1016/j.cub.2010.10.045.
Raija-Leena Punamaki et al., „Trauma, Dreaming, and Psychological Distress Among Kurdish Children”, Dreaming 15, nr. 3 (2005): p. 178.
Daniel Erlacher si Michael Schredl, „Dreams Reflect Waking Sport Activities: A Comparison of Sport and Psychology Students”, International

Journal of Sport Psychology 35, nr. 4 (2004): p. 301.
Edward Tauber et al., „The Effects of Longstanding Perceptual Alterations on the Hallucinatory Content of Dreams”, Psychophysiology 5, nr. 2 (1968): p. 219.
„IRBS: A Brief History”, Brandeis University, http://www.brandeis.edu/ora/compliance/irb/101/history.html.
Constance Bowe-Anders et al., „Effects of Goggle-Altered Color Perception on Sleep”, Perceptual and Motor Skills 38, nr. 1 (1974): pp. 191-198.
Peter Wortsman, „Howard Roffwarg: A Scientific Champion of Sleep”, Journal of the College of Physicians and Surgeons of Columbia University 19, nr. 2 (1999), http://www.cumc.columbia.edu/psjournal/archive/archives/jour_vl9no2/profi]
Rock, The Mind at Night, pp. 92-93.
White, Midnight in America, xvi.
Ibid., pp. xxiii, p. 34.
Viktor Frankl, Man's Search for Meaning: An Introduction to Logotherapy, trad. Ilse Lasch (New York: Washington Square Press, 1960), p. 40.
Wojciech Owczarski, „Therapeutic Dreams in Auschwitz”, Jednak Ksiazki 6 (2016): pp. 85-92.
Ioana Cosman et al., „Rational and Irrational Beliefs and Coping Strategies Among Transylvanian Holocaust Survivors: An

Exploratory Analysis", Journal of Loss and Trauma 18, nr. 2 (2013): pp. 179-194, doi: 10.1080/15325024.2012.687322.
Gaétan de Lavilléon et al., „Explicit Memory Creation During Sleep Demonstrates a Causal Role of Place Cells in Navigation", Nature Neuroscience 18 (2015): pp. 493-495.
Anna Azvolinsky, „Modifying Memories During Sleep", Scientist, 9 martie 2015, https://www.the-scientist.com/?articles.view/articleNo/42362/title/Modifying-Memories-During-Sleep/.
Patricia Garfield, The Healing Power of Dreams (New York: Simon and Schuster, 1991), p. 187

.7. Coşmaruri

Am întârziat la serviciu. Mă strecor în birou, cu ochii în pământ, de parcă – prin puterea gândirii magice mai degrabă folosite de sugarii care se joacă v- aţi ascunselea – colegii mei nu mă pot vedea, dacă eu nu-i văd. Echipa de vânzări e deja pregătită pentru ceea ce se cheamă pompos o şedinţă în picioare. Alunec pe locul meu şi-mi pornesc calculatorul fără să mă uit în jur.
Abia am reuşit să mă târăsc din casă în dimineaţa asta: m-am trezit cu amintirea unui

coşmar care-mi invadase mintea. Noaptea trecută – sau, mai precis, în ultimele faze ale somnului REM azi dimineaţă – am aflat că aveam un copil de şase luni, dar nici o amintire despre sarcină sau despre naştere. Răvăşită, am încercat să aflu cum de a supravieţuit bebeluşul atâtea luni fără grija mamei sale. Arăta fragil şi sfrijit, mai degrabă ca un bătrânel mic şi uscăţiv, un fel de Benjamin Button, nu ca un bebeluş normal. Editoarea mea a apărut şi ea în scenă, legănându-şi copilul sănătos şi roz în obraji. L-a lăsat în poala sa, el a început să gângurească şi să râdă. Simţindu-mă total rătăcită, am încercat să-i reproduc mişcările, dar păreau nefireşti, iar bebeluşul meu stafidit şi palid, înfăşurat în scutece murdare, ştia că mă prefac. S-a strâmbat la mine, dându-şi ochii peste cap, şi am ştiut că nu mă va ierta niciodată şi nici nu-şi va reveni de pe urma neglijenţei mele. Am revenit greu în starea de conştienţă, însoţită de un cumplit sentiment de vină care atârna ca un fel de ceaţă groasă peste dimineaţa mea. Am întins mâna după carnetul de pe noptieră şi am transcris conştiincioasă visul. în timp ce mergeam cu trenul spre Manhattan, imaginea copilului abandonat domina altfel obişnuitele scene vizuale din metrou – tipuri de oameni cu ochelari, care lucrează în domeniul editurilor, care studiază numărul din această săptămână din New Yorker, doi adolescenţi talentaţi care dansează în mijlocul vagonului.

INTH02133TIV

Ar trebui să scriu o postare pentru blog despre politicile rasiale din Spărgătorul de nuci – trebuie predată mâine – dar de fiecare dată când mă uit la calculator şi o văd pe editoarea mea, mă simt vag traumatizată. Are un aer odihnit, e îmbrăcată elegant ca întotdeauna, cu un machiaj subtil, de parcă ar
fi ieşit dintre paginile unei reviste elegante de lifestyle; şi ea are ochii pironiţi în monitor, absorbită de muncă. E straniu dacă mă gândesc că nu are nici cea mai vagă idee de rolul său principal în coşmarul meu. Rar m-am simţit atât de desprinsă de lume, atât de neliniştită gândindu-mă la cât de puţin ştim despre viaţa interioară a altcuiva.
Aplec ecranul şi pe furiş – sper eu – îmi conduc anxietatea în cel mai mare depozit al tuturor anxietăţilor: internetul. Vise despre copii, semnificaţia viselor despre sarcină. Caut pe Google toate variaţiunile pe temă la care mă pot gândi. Sunt atât de disperată să aflu nişte răspunsuri, încât nici nu-mi pasă despre ce va crede compania angajatoare despre istoricul căutărilor mele din motorul de căutare. Rezultatele sunt predictibil de inutile. Un site care se cheamă Dreamwell îmi spune că bebeluşul poate simboliza copilul meu interior sau un nou proiect în viaţă. îmi storc mintea în căutarea unui proiect nou care riscă să deraieze. Site-ul Dream Moods îmi sugerează că un copil

în vis „semnifică inocenţă, căldură şi noi începuturi”. Ceea ce pare implauzibil. Mă loghez pe contul de e-mail, dar în loc să îl întreb pe dansatorul care are rolul ceaiului chinezesc despre părerea sa cu privire la împrumuturile culturale, pornesc o discuţie pe chatul din gmail cu prietena mea cea mai bună. „încă nu mi-am revenit”, îi spun. „Aproape că mi-am făcut un test de sarcină azi dimineaţă. Deşi sunt în timpul ciclului.” La prânz, încă mă obsedează amintirea. îi scriu pe chat bărbatului care juca rolul tatălui în vis. „Era clar copilul tău”, îl informez. Practic, pot să şi aud acuzele care îmi curg din vârful degetelor. „Era un copil demonic.”
„Ce faci?”, mă întreabă editoarea, când în sfârşit ridic ochii pentru suficient de mult timp ca să permită un salut corespunzător.
Adevărul e că sunt extenuată, că simt că nu am dormit deloc bine, de parcă mi-aş fi petrecut noaptea în iad, dând naştere unui monstru, în loc să mă odihnesc. Nu există un context potrivit să vorbesc despre asta. Nu mă simt aşa de bine, mă imaginez mărturisindu-i, am avut un vis. Nu cred că lucrurile ar decurge prea bine.
Visele neplăcute sunt o pregătire sănătoasă pentru viaţa reală, însă nu toate visele urâte sunt terapeutice; coşmarurile sunt excepţia notabilă. Trezirea dintr-un coşmar poate să-i facă pe oameni să fie dezorientaţi, panicaţi, incapabili să adoarmă iar. Frica de coşmaruri poate să-i facă

pe oameni să nu mai doarmă, alimentând un ciclu vicios de insomnie. însă, pentru milioane de oameni ele reprezintă o reprezentare neplăcută a vieţii de zi cu zi. Coşmarurile pot debuta la copii pe la vârsta de doi ani şi în mod tipic devin din ce în ce mai frecvente în copilăria mică, ajungând la un maxim de intensitate în jurul vârstei de 10 ani.[321] Majoritatea adulţilor continuă să sufere de coşmaruri ocazional; un studiu a evidenţiat că patru din cinci adulţi îşi pot aminti măcar unul din anul scurs.[322] Cel mai obişnuit scenariu de coşmar[323] este urmărirea (cel care visează că fuge de un străin malefic, un duşman din viaţa reală ori de un monstru supranatural), urmat de un atac (în care cel care are visul este victima unui asalt violent). Manual de diagnostic şi clasificare statistică a tulburărilor mintale estimează că aproximativ 6% dintre adulţi au cel puţin un coşmar o dată pe lună, iar între 1% şi 2% suferă de „coşmaruri frecvente”, care sunt de două ori mai întâlnite la femei. (Băieţii şi fetele au coşmaruri aproximativ în aceeaşi proporţie, iar diferenţa de gen apare între 13 şi 16 ani, în jurul perioadei în care femeile depăşesc numărul bărbaţilor în tulburări precum anxietatea şi depresia.) Un vis urât poate să fixeze starea de spirit pentru întreaga zi, determinând dispoziţia celui care a avut visul şi colorându-i percepţiile despre colegi şi prieteni.

Oricât de nedrept pare, ne trezim furioşi pe personajele negative din coşmarurile noastre. În 2013, Dylan Selterman, psiholog la Universitatea din Maryland, a conceput un experiment prin care verifica impactul viselor asupra relaţiilor amoroase.[324] Timp de două săptămâni, participanţii la experiment – 61 de persoane din cupluri cu relaţii de lungă durată – şi-au notat visele şi au răspuns întrebărilor despre sentimentele lor faţă de parteneri. Fluctuaţiile şi trădările partenerilor din vis au afectat relaţia propriu-zisă. Dacă o femeie visa că prietenul o înşela, probabilitatea ca ea să aibă porniri intime în ziua care urma visului era mai mică, iar riscul ca o ceartă să afecteze viaţa cuplului era mai mare.
„Halucinaţiile din vis”[325] pot fi aşa de intense, că acela care visează se poate întreba dacă sunt reale. O pacientă narcoleptică a lui Erin Wamsley, căsătorită, a visat la un moment dat despre o aventură şi s-a simţit vinovată din această cauză până în momentul „în care s-a întâlnit din întâmplare cu iubitul (din vis) şi a realizat că nu se mai văzuseră de ani buni şi că nu avuseseră o legătură intimă”. O altă femeie întâlnită de Wamsley a început să planifice detaliile unor funeralii pentru un membru al familiei, înainte să
realizeze că respectiva rudă murise doar în visul ei. Pentru cei care deja se luptă cu limitele dintre vis şi trezie, confuzia dată de realitatea visului

poate deveni o problemă serioasă. „Se trezesc cu amintiri extrem de vii şi nu pot să distingă ce s-a întâmplat cu adevărat”, spune Robert Stickgold. Mi-a relatat despre un englez narcoleptic din Australia, al cărui şef l-a sunat să-i spună că fusese concediat. Fără să mai fie reţinut acolo de serviciu, omul a ajuns la concluzia că era momentul să se întoarcă acasă. „împacheta, când a primit un telefon de la un coleg de muncă care doar voia să vadă de ce nu fusese la serviciu toată săptămâna.” Fusese concediat doar în vis.
Când scriitoarea Julie Flygare era la facultate, a început să se surprindă adormind în momente nepotrivite. Ca studentă ambiţioasă într-o universitate de Ivy League, a fost îngrozită când a realizat pentru prima dată că adormise în timpul unui curs; a alergat la baie şi şi-a dat cu apă rece pe faţă, dar problema a continuat. Era prea jenată să le spună profesorilor, iar notele sale au avut de suferit. De Ziua recunoştinţei, a călătorit multe ore la familia sa, doar ca să petreacă majoritatea sărbătorilor dormind pe canapea. La un moment dat, a simţit cum i se închid ochii în timp ce conducea. A fost uşurată când, în cele din urmă, a fost diagnosticată cu narcolepsie.
Episoadele aleatorii de oboseală incontrolabilă erau suficient de neplăcute, însă Julie ajunsese să se teamă cu adevărat de altceva: visele sale – vise atât de vii, încât a început să nu mai poată deosebi prea bine realitatea. Privind în urmă la

anii de imediat de după facultate, coşmarurile sale extrem de plauzibile îi servesc ca un fel de referinţe pentru traiectoria itinerantă pe care a avut-o când avea în jur de 20 de ani. Washington, DC era oraşul în care lua un spray paralizant şi fugea după un hoţ – numai ca să-şi dea seama că el era un fragment dintr-un vis al său. în Los Angeles, s-a supărat pe prietenul ei, pentru că făcea scandal şi gălăgie prin apartament, răbufnind şi urlând, într-o seară în care el nu era de fapt acasă. La Boston, a visat că un străin spărsese o fereastră şi intra în casă să o omoare. „îmi amintesc că i-am văzut braţele întinse spre gâtul meu", a spus ea.[326] „îmi amintesc cum tremuram terorizată de frică. M-am tot torturat. Când m-am uitat în sus, dispăruse." Şi-a făcut curaj să coboare din pat şi să urmărească intrusul. Până nu a văzut ferestrele intacte, colega de apartament dormind profund, nu a realizat că tot episodul fusese un vis. „Am simţit că realmente se întâmplase", a spus ea. „Nu spun «Am avut un vis», spun «Un hoţ a spart casa» pentru că asta a fost experienţa mea."

S-a scurs o decadă de la diagnosticul Juliei, iar ea a învăţat că nu trebuie să se încreadă în memoria sa. îşi spune că tot ce crede că s-a întâmplat în jurul orei de culcare probabil că nu a avut loc. Dar chiar şi după toţi aceşti ani, puterea emoţională a viselor ei nu a slăbit. Uneori se trezeşte ţipând, confuză. „Imediat ce

devin conştientă", relatează ea, „ştiu că nu s-a întâmplat, însă tranziţia dintre cele două graniţe este extrem de fluidă."
în cazurile severe, confuzia vis-realitate poate chiar să declanşeze manii. Cercetătorul turc Mehmet Agargun[327] a adunat studii despre pacienţi care sufereau de tulburări bipolare, ale căror episoade maniacale erau declanşate de coşmaruri. Un student de 18 ani, pe care Agargun l-a numit Domnul A, s-a trezit într-o dimineaţă şi i-a povestit tatălui său visul: pământul se cutremura, iar oamenii fugeau din case, împiedicându-se şi ţipând. Domnul A şi-a anunţat familia că se apropie apocalipsa, i-a avertizat că trebuie să se pregătească să moară şi, prin urmare, a fost internat în spital.
Când visăm despre evenimente stresante, acest fapt ne poate ajuta să le procesăm, însă reproducerea evenimentelor traumatizante poate fi contraproductivă. în anii 1970, psihologul Joseph De Koninck[328] a conceput un experiment prin care putea să observe cum visarea unei experienţe dificile ar afecta abilitatea studenţilor de a o gestiona. Chiar înainte de a merge la somn, a proiectat în faţa unui grup de studenţi din ciclul de licenţă un buletin vechi, de anunţuri publice, cu un caracter violent, cu privire la siguranţa la locul de muncă. Doi muncitori dintr-o fabrică îşi pierduseră bucăţi din degete din cauza maşinilor pe care le operau – camera a filmat insistent cioturile însângerate –, iar un al

treilea murise după ce un coleg de muncă îi înfipsese din greşeală un lemn în piept. în timp ce unul dintre grupurile de studenţi se găsea în ciclul REM al somnului, De Koninck le-a pus o parte extrem de grea a fondului sonor, în care neîndemânaticul vinovat al accidentului fatal spunea cu voce gravă, având în fundal sunetul unui fierăstrău electric: „Am ştiut atunci că eu, Lucky Williams, omorâsem un om, a fost ca şi când l-aş fi omorât cu propriile mele mâini şi nu ar fi trebuit să se întâmple". între timp, un alt grup a dormit într-o cameră în care era linişte. După cum a prezis De Koninck, studenţii care fuseseră expuşi la fondul sonor în timp ce dormeau au integrat filmul în visele lor într-o proporţie mai mare.

Când toţi au urmărit videoclipul a doua oară, cei care auziseră fundalul sonor şi visaseră despre film erau chiar mai stresaţi. în loc să diminueze şocul, visele îl intensificaseră – la fel cum coşmarurile pot creşte şi mai mult impactul unor traume psihologice serioase.

Pentru cei cu tulburări de stres posttraumatic, coşmarurile care încorporează amintiri puternice ale evenimentelor pe care victimele vor să le uite sunt copleşitoare. „Dacă, în timpul zilei, mai apar demoni freudieni ocazional, atunci noaptea este vizuina lor, o lume subterană de mister şi metamorfoză, în care au frâu liber să se manifeste", scria David Morris[329], un pacient

afectat de stres posttraumatic, în cartea The Evil Hours. „Noaptea demonică şi principala sa creaţie, coşmarul, au constituit mereu un iad foarte aparte pentru supravieţuitori.” La populaţie în general, coşmarurile sunt legate de posibilitatea cuiva de a-şi face rău. Probabilitatea ca adolescenţii din China rurală[330] care au coşmaruri dese să încerce să se sinucidă este de trei ori mai mare decât a celorlalţi din categoria lor. într-un studiu longitudinal pe mai mult de 36 000 de adulţi finlandezi[331], rata sinuciderilor era cu 105% mai mare printre cei care sufereau frecvent de coşmaruri, decât printre cei care le aveau ocazional.
Conform Institutului American Indian Zuni[332], majoritatea bolilor sunt un efect al viselor urâte. Tribul Rarâmuri din Mexic[333] credea că spirite malefice, patogenice, stăteau la pândă în vise. Astăzi ne e cunoscut faptul că stresul coşmarurilor poate duce la îmbolnăvire. „Dacă visele dumneavoastră conţin pericole, atunci sistemul nervos simpatic se va activa ca şi când aţi fi avut de- a face cu un pericol în viaţa reală, în timpul stării de veghe”[334], explică psihiatrul Jean Kim.
Răspunsul la stres poate declanşa o mulţime de simptome în cazul pacienţilor cu astm sau cu migrene. în 1996, psihologul Gail Heather-Greener[335] a cerut unui număr de 37 de persoane care sufereau în mod regulat de migrene să-şi documenteze visele până când aveau să

identifice cinci care apăreau înaintea unei migrene cu debut dimineaţa devreme şi cinci dintre ele care nu apăreau înaintea episoadelor de migrene. Visele care apăreau înaintea durerilor de cap aveau în componenţă doze mai mari de furie, violenţă şi frică şi creşteau probabilitatea ca acela care visa să perceapă situaţia ca incontrolabilă. Cauzele migrenelor nu sunt încă înţelese în totalitate, dar factori atât psihologici, cât şi fizici au un rol: stresul – cu scăderea aferentă a nivelurilor de serotonină – poate fi un factor important. Coşmarurile celor afectaţi de migrene ar fi putut genera răspunsul de stres, sau visele lor ar fi putut fi interpretate ca o reiterare a unor situaţii stresante din vieţile lor reale. Dar indiferent dacă sunt doar un simptom sau o cauză, coşmarurile par a fi un aspect al mecanismului de declanşare a migrenelor.

Prietena mea Katy se luptă cu migrenele de opt ani, de când au debutat la sfârşitul examenelor de terminare a liceului. „Când au început prima oară, am crezut că o să înnebunesc”, relatează ea. „Părea că mintea şi creierul îmi sunt înfăşurate într-o folie cu bule.” A învăţat cum să-şi gestioneze mai bine simptomele, dar încă o afectează în viaţa de zi cu zi. A renunţat la cafea şi i s- a spus să nu mai bea nici alcool. „Când sunt severe, nu mă pot mişca şi trebuie să stau întinsă într-o cameră întunecată, cu o pernă

peste cap", spune ea. „Uneori, pur şi simplu nu-mi mai funcţionează creierul, ca un scurtcircuit."
înainte de debutul unei migrene, Kati are deseori coşmaruri puternice. „Pentru mine, cele două sunt clar legate. Cel mai rău a fost când fratele meu murise, iar eu tot încercam să vorbesc cu el, chiar dacă era mort. Am mai avut unul în care eram judecată pentru crimă, iar în altul, fusesem suspectată că încerc să trec droguri printr-un aeroport. Mă trezeam realmente stresată şi ameţită, iar acestea sunt semnele care anunţă una dintre migrenele mele." O altă persoană care suferă frecvent de migrene ştie că-şi ţine un jurnal cu posibilele cauze care declanşează episoadele – inclusiv concentraţia de polen din aer, cantitatea de hrană şi visele sale. „Coşmarurile apar deseori la pachet cu migrenele", spune ea. „Sunt închisă într-un turn sau într-un buncăr sau are loc vreun dezastru natural – incendiu, inundaţii sau uragan –, iar familia mea nu poate să se salveze."
Durerea fizică este prezentă în mod tipic în mai puţin de 1% din vise, dar acel procent creşte printre cei suferinzi. Când doctorii din Montreal au rugat pacienţii arşi[336] să-şi documenteze visele în prima săptămână de spitalizare, 39% au acuzat cel puţin un vis dureros. Un bărbat a visat că „ardea un foc în mine". Altul a visat că grenadele, deghizate sub aspectul unor bile de bowling, cădeau din tavan. Aceste vise pot să interfereze cu perioada de refacere; în cazul

pacienţilor care au acuzat dureri în vis şi au avut somn agitat, stresul creştea în momentul în care discutau despre rănile lor, iar în perioada tratamentului, au avut parte de o durere mai puternică. Este posibil
ca visele dureroase să fi fost o reflectare a stării lor diurne, însă doctorii sunt de părere că ele au contribuit la „un ciclu de durere-anxietate-insomnie” care a îngreunat procesul de vindecare.
Literatura medicală vestică include cazuri de oameni aparent sănătoşi[337] care au făcut infarct la doar câteva ore după ce s-au trezit din coşmaruri puternice. Un bărbat aproape de 40 de ani – nefumător, fără istoric cardiologie în familie – a visat că murise într-un accident de maşină şi s-a trezit vomitând; după două ore, era la spital, acuzând dureri foarte mari în piept. Un tânăr de 23 de ani s-a trezit la 6 dimineaţa dintr-un coşmar în care fusese ucis împreună cu tatăl său şi a făcut un infarct la ora 7. Dimineaţa devreme şi în timpul orelor de sfârşit ale somnului – când ciclurile REM sunt cele mai lungi şi coşmarurile cele mai intense – este cea mai periculoasă perioadă pentru pacienţii cu afecţiuni cardiovasculare; infarctele sunt mai frecvente şi extrem de severe între orele 6 dimineaţa şi prânz.
în perioada anilor 1980, tineri aparent sănătoşi din vestul mijlociu al SUA au început să moară în

somn[338], unul după altul, lăsând doctorii şi epidemiologii într-o stare de profundă nelămurire. Decesul avea loc în primele ore ale dimineţii, întinşi pe spate, cu expresii de groază pe feţe – în total 117 cazuri. Doctorii le-au examinat dietele, starea de sănătate a inimii, istoricul psihiatric, însă nimic concludent nu a putut fi extras din aceste cercetări. „Am făcut autopsii în fiecare caz şi nimic”[339], a explicat pentru The New York Times un doctor stupefiat. Proveniența bărbaţilor a oferit singurul indiciu. Toţi erau membrii unui trib izolat cunoscut sub denumirea de Hmong şi toţi emigraseră recent din Laos în Statele Unite, majoritatea în Minneapolis-St. Paul şi în California; în medie, petrecuseră mai puţin de un an şi jumătate în Statele Unite.

în Laos, ei îi ajutaseră pe americani să se lupte cu vietnamezii din nord, iar luptele fuseseră extrem de violente. în momentul în care Laos pierduse războiul, în 1975, aproape o pătrime din populaţia Hmong fusese decimată. Supravieţuitorii au fugit şi zeci de mii au căutat refugiu la foştii lor aliaţi. America i-a primit, dar nu cu braţele deschise. Ofiţerii de imigraţie i-au repartizat în oraşe diferite, împrăştiindu-i „precum un strat subţire de unt pe suprafaţa ţării, în aşa fel încât să dispară”[340], după cum s-a exprimat unul dintre ofiţerii care se ocupau de relocarea lor.

Imigranţii Hmong evadaseră efectiv dintr-o zonă de război, însă noul început într-o cultură străină venea cu provocări unice. S-au străduit să înveţe engleza şi să-şi găsească un serviciu stabil. Rata de şomaj în rândul lor era de 90%. Nu puteau să-şi menţină ierarhii durabile de-a lungul generaţiilor şi în ceea ce privea rolurile de gen. Părinţii şi-au călcat pe mândrie şi i-au rugat pe copii să traducă din engleză, iar bărbaţii nu aveau de ales decât să accepte banii pe care îi aduceau nevestele lor. Depresia făcea ravagii, iar sinuciderile – lucru nemaiauzit în Laos – au devenit o problemă. „Vreau să mor chiar aici ca să nu-mi mai văd viitorul”, i-a declarat unui jurnalist un bărbat Hmong de vârstă mijlocie – fost soldat care trăia în acel moment din ajutor social în San Diego.

Shelley Adler, antropolog la Universitea din California, San Francisco, a petrecut 15 ani studiind religia Hmong şi intervievându-i pe membrii tribului care supravieţuiseră crizei. în 2011, şi-a publicat cercetările: cauza epidemiei fatale era „Coşmarul” – sau cel puţin credinţa victimelor în el. Lipsiţi de gospodăriile lor şi de comunităţile foarte omogene pe care puteau mereu conta, au început să se teamă aşa de tare de un spirit malefic al coşmarurilor pe care ei îl numeau dab tsog, încât li se oprea inima în somn. Nimeni nu poate explica în întregime mecanismul fizic care i-a omorât pe aceşti bărbaţi, însă Adler susţine că este vorba de o

combinaţie de stres, biologie şi teroare pur şi simplu.
în teologia Hmong, se crede că dab tsog îşi vânează victimele în timpul somnului. Când spiritul (de factură feminină) apare în visele femeilor provoacă infertilitate sau pierderea sarcinii; când apare în visele bărbaţilor, este mortal. Prima sa lovitură este rareori fatală; victimele sale au timp să o îmblânzească prin apelarea la serviciile unui şaman sau prin ofrande sacrificiale. Abia la al treilea atac, dab tsog poate ucide. E în mod special necruţătoare cu cei care au neglijat venerarea strămunilor – ritualuri complicate care erau imposibil de îndeplinit în oraşele americane, departe de munţii sacri din Laos şi de mormintele strămoşeşti. Aproape jumătate dintre imigranţii care au încercat să practice religia lor nativă în ţara nouă au primit vizitele spiritului dab tsog, dar episoadele erau şi mai frecvente printre membrii Hmong care se convertiseră la creştinism – poate o consecinţă a vinei pe care o resimţeau.
Chiar şi bărbaţii care supravieţuiau unui atac din partea lui dab tsog puteau
rămâne traumatizaţi. Victimele descriau sentimentul unei mari greutăţi în piept şi senzaţia îngrozitoare că nu se mai puteau mişca. Soţiile lor – neajutorate şi la fel de disperate – priveau cum bărbaţii încep să intre în convulsii şi să devină cianotici. Un supravieţuitor, în vârstă

de 58 de ani, Chue Lor, i-a povestit lui Adler despre îngrozitoarea sa întâlnire cu dab tsog. „Eram în pat noaptea. Erau oameni în cealaltă parte a casei şi-i puteam auzi vorbind... am auzit totul. Dar ştiam că mai e cineva acolo. Deodată apare un corp uriaş – cum sunt animalele mari împăiate pe care le vând aici. Era pe mine – pe corpul meu – şi a trebuit să mă lupt să-l dau la o parte. Nu mă puteam mişca, nu puteam vorbi. Nu puteam nici măcar să strig «Nu!»... încercam să mă lupt cu acea creatură şi era extrem, extrem, extrem de înspăimântător."

Adler nu neagă aportul biologic în decesele bărbaţilor; EKG-urile unora dintre bărbaţii internaţi arătau că erau predispuşi la aritmie ventriculară. Dar stresul psihologic poate fi un declanşator puternic al stopului cardiac. Vieţile zilnice ale bărbaţilor erau deja o luptă, iar episoadele fatale cu dab tsog urmau deseori momentelor foarte tensionate, precum certuri în familie sau veşti rele. Privarea de somn este posibil să fi exacerbat rata infarctelor; deseori, victimele stăteau treze până târziu, uitându-se la televizor – sau în încercări paradoxale de a o ţine pe dab tsog la distanţă – încercând să nu doarmă. Când, în cele din urmă, bărbaţii leşinau, creierele lor încercau să compenseze epuizarea trimiţându-i direct în cicluri intense de REM – teritoriul fertil pentru coşmarurile intense.

Nu există mecanisme infailibile pentru îmblânzirea coşmarurilor. Substanţa activă

numită prazosină, care funcţionează prin blocarea efectelor norepinefrinei, o substanţă chimică asemănătoare adrenalinei care poate contribui la coşmaruri, este prescrisă pentru a ajuta pacienţii care suferă de stres posttraumatic să doarmă. Dar nu funcţionează perfect; pacienţii riscă efecte secundare precum greaţa sau cefaleea, iar unii chiar au dificultăţi respiratorii sau leşină prima dată când iau medicamentul. Terapia cu repetiţii imagistice[341] (TRI) – derivată din arsenalul tehnicilor cognitiv-comportamentale – poate fi de ajutor, însă durează mult, iar pacienţii trebuie să petreacă cel puţin 10 minute pe zi reluându-şi coşmarurile şi vizualizând noi deznodăminte. Iar procesul este atât de neplăcut[342], încât puţini îl practică pe termen lung. în special pentru pacienţii diagnosticaţi cu tulburări de stres posttraumatic, reluarea coşmarurilor traumatice[343] poate face mai mult rău decât bine. într-o dimineaţă ploioasă de luni, în mai, am decis să încerc cea mai recentă tehnică de tratare a coşmarurilor pe mine însămi. Am luat trenul spre Boston, unde Patrick McNamara lucra la un program care, spera el, va vindeca într-o bună zi lumea de vise urâte. într-o cameră mică şi înghesuită, cu mochetă pe jos, la Centrul pentru Minte şi Cultură, din Piaţa Kenmore, mi-am pus o cască neagră, care aproape îmi acoperea complet jumătatea superioară a feţei şi

care se extindea câţiva centimetri spre cameră. într-un proces bazat pe terapia repetiţiei imagistice, eu, ca şi ceilalţi participanţi la studiul-pilot al lui McNamara, aveam să învăţ manipularea imaginilor din coşmaruri. Spre deosebire de terapia repetiţiei imagistice clasice, nu activam eu însămi imaginile; casca de realitate virtuală Oculus Rift avea să facă asta în locul meu.

Timp de ani întregi, oamenii de ştiinţă au făcut experimente cu realitatea virtuală ca un instrument pentru tratarea fobiilor şi a stresului post-traumatic. Cineva căruia îi este frică să zboare ar putea să se aşeze pe un scaun care vibrează ca un avion în mijlocul unor turbulenţe, urmărind un ecran care simulează vederea din timpul zborului, de sus. Un pacient care încearcă să-şi depăşească tracul de a vorbi în public ar putea fi plasat pe o scenă generată pe calculator în faţa unei mulţimi de spectatori virtuali. „Ideea este că, prin confruntarea traumei într-un mediu sigur şi discutând despre ea, punând-o în scenă într-un mediu sigur al clinicii de cercetare, în cele din urmă anxietăţile vor dispărea", spune psihiatrul Skip Rizzo[344], care studiează utilizările clinice ale realităţii virtuale. „Unul dintre motivele pentru care tulburarea de stres posttraumatic tinde să devină cronică este că oamenii încearcă să evite să se gândească la traumă. Când eviţi ceva de care îţi e frică, ai o senzaţie temporară de uşurare, iar uşurarea

întăreşte mecanismul de evitare continuă, încercăm să blocăm evitarea prin ajutarea pacientului să se întoarcă în momentul producerii traumei şi să retrăiască scena într-un mediu sigur.”
Imaginile din studiul lui McNamara au fost alese să evoce aceleaşi reacţii psihologice precum coşmarurile. Fiecare codificată puternic pornind de la una dintre cele trei dimensiuni emoţionale: valenţă, excitare sau dominare. „Dacă este o valenţă puternic negativă, atunci ar fi extrem de neplăcut să fie
experimentată de către privitor”, explică Kendra Moore, unul dintre asistenţii cercetători care contribuiau la efectuarea studiului. „Dacă are un scor mare de excitare, atunci va fi extrem de excitant pentru privitor. Şi dacă este extrem de dominantă, va avea acelaşi efect şi asupra privitorului.” Pacienţii pot folosi controalele disponibile pentru mâini în manipularea imaginilor şi a le face mai puţin ameninţătoare, micşorându-le părţile înspăimântătoare sau pictând peste ele ori inventând poveşti pentru a explica transformarea. McNamara pleca de la premisa că întreaga perioadă petrecută de pacienţi manipulând imaginile se va corela cu o reducere a coşmarurilor şi îmbunătăţirea la nivelul testelor de control al imagisticii vizuale. în acest test, participanţilor li s-a cerut să vizualizeze la nivel mental o scenă – într-una

dintre situaţii, o maşină parcată pe o alee – şi apoi să-şi imagineze diferite schimbări. Vedeţi lumina într-o culoare diferită. Vedeţi maşina mergând în josul străzii. Vedeţi maşina ciocnindu-se de casă. Oamenii care au probleme cu acest gen de acrobaţii mentale au probleme şi în controlarea imaginilor care fac coşmarurile să fie atât de cumplite. „Mulţi dintre cei care vin şi fac acest tratament au un complex amigdalian care reacţionează în exces, acolo este centrul care gestionează frica”, spune Moore. „Au mai puţin control al procesului imagistic în cortexul lor prefrontal.” Tratamentul „este exerciţiul care îi ajută pe oameni să deţină un control mai bun asupra proceselor din creier ce contribuie la coşmaruri”.

în timp ce Moore explica studiul, se folosea de sfere mici de plastic negru pentru a delimita un cerc de aproximativ un metru în diametru în jurul meu. Marca circumferinţa lumii în care urma să intru. Mi-am tras pe cap şi peste ochi o mască mare şi neagră şi am uitat rapid cât de caraghios arătam; am uitat toată lumea în întregime. Am intrat într-un hol magic dintr-un hotel şi, când m-am întors încet la 360 de grade, am descoperit privelişti noi oriunde mă uitam. Flăcări sub forma unor cuburi portocalii strălucitoare se ridicau dintr-un şemineu virtual, emiţând sunete ca nişte trosnituri hipnotice. O urnă, o statuie şi un robot roşu stăteau înşirate unul după celălalt, de parcă întregul hol fusese

decorat de nişte extraterestri lăsaţi de capul lor printr-un târg. Afară, cireşii – ale căror inflorescenţe roz arătau de parcă fuseseră făcute din hârtie de felinare – se unduiau pe un cer de un albastru supranatural. De fiecare dată când mă apropiam de marginea „spaţiului de joc” pe care îl delimitase Moore, o reţea strălucitoare turcoaz se materializa din senin.
Când Moore s-a plictisit să mă tot urmărească în timp ce urmăream interiorul proiectat de ochelarii mei, a apăsat un buton şi holul s-a dizolvat. O nouă imagine a apărut în faţa ochilor, de parcă ar fi fost proiectată pe peretele unei săli de clasă din epoca spaţială: un coşuleţ cu un pui de câine. Era un mecanism de control, gândit să nu provoace un răspuns prea mare. Am dat click şi câinii au dispărut. Apoi, am văzut un fluture care stătea pe o floare; încă un mecanism neutru. După ce am defilat prin aceste imagini de încălzire, programul propriu-zis a început să ruleze. Am văzut de foarte aproape doi gândaci cu carapacea neagră şi lucitoare, antenele lor ascuţite aruncând umbre sinistre, cu picioarele păroase care strălucesc în mare detaliu. Moore n-ar ar fi putut alege o imagine care să provoace o reacţie mai negativă nici dacă ar fi făcut cu mine psihanaliză ani de zile. (într-o versiune intuitivă de TRI, mi-am scris o lucrare de cercetare pe gândaci, însă teama mea rămăsese prezentă; după zece ani, când trăiam singură pentru prima dată, am fugit din apartament – şi

m-am împăcat cu un fost iubit – după ce am văzut un gândac pe gresia din baie.) Am îngheţat când imaginea a apărut brusc şi imediat ce mi-am regăsit capacitatea de mişcare, am dat click cu înfrigurare pe butonul din dreapta, care preluase funcţiile unei pensule, şi l-am folosit ca să desenez pixeli negri peste imagine. Am ţinut apăsat până când faţa unuia dintre gândaci s-a transformat într-o nebuloasă şi am simţit cum îmi revine pulsul la valori normale. Am continuat să mâzgălesc peste corpurile de gândaci până când s-au scufundat într-o pată neagră; am adăugat o pereche de urechi desenate stângaci şi am decis că e o oaie. Imaginea îşi pierduse potenţialul şocant, fiind redusă la un animal domestic – chiar dacă într-o formă stângace.
Am dat click pentru următoarea imagine, făcându-mi curaj – dar aceasta, despre care am aflat mai târziu că era imaginea considerată cea mai incitantă, nu prea a avut efect. Un grup de paraşutişti se pregăteau să sară, cu braţele întinse, deasupra unei mici păduri. Echipamentul lor de protecţie părea eficient; nu mi s-a părut că imaginea ar fi prevestit ceva sau să fi putut genera un impact, aşa că am mers mai departe, fără s-o modific. Următoarea era cu un şarpe, surprins de foarte aproape, în poziţie de atac, ocupând întregul ecran. Acesta chiar invoca un grad ridicat de dominare. Am pictat peste limba lui lungă şi bifurcată – care ieşea din gură, de parcă şarpele se pregătea să înghită privitorul –

şi apoi am micşorat totul, mişcându-mi mâna stângă dintr- o parte în cealaltă. Micşorată, reptila şi-a pierdut pe loc puterea.
Exerciţiul s-a încheiat şi mi-am dat jos căştile. Laboratorul părea şi mai tern decât îmi aminteam, texturile păreau plate, iar cerul care se vedea pe fereastră părea dezamăgitor de monoton. M-aş fi întors de bună seamă pentru vizite noi în această realitate alternativă. Ceea ce mă aduce la ideea de bază: terapia prin realitate virtuală e mult mai populară decât terapia prin repetiţia imaginilor. în cadrul unui studiu, 114 din 150 de pacienţi cu fobii[345] au spus că mai degrabă s-ar trata cu terapie prin realitate virtuală, decât prin terapia cu repetiţia imaginilor. „Când practici terapia tradiţională de expunere la imagini, îi ceri pacientului să-şi închidă ochii şi să-şi imagineze ceea ce ei au exersat tocmai ca să evite", spune Rizzo. „Acesta este o experienţă destul de dificilă şi niciodată nu poţi şti sigur ce se întâmplă la nivelul imaginaţiei. Realitatea virtuală e mai sistematică, mai controlată şi mai puternică pentru acest gen de expunere."
O altă modalitate eficientă pentru tratarea coşmarurilor implică mult mai puţină tehnologie sofisticată. Dacă oamenii pot învăţa să devină conştienţi în timpul viselor lor, atunci se pot trezi sau îşi pot alunga demonii din vis. în 2006, psihologi de la Universitatea din Utrecht[346], Olanda, au realizat un studiu pentru explorarea

tratamentului de visare în stare lucidă şi cum poate acest lucru să ajute oamenii să-şi controleze coşmarurile. Au recrutat 24 de bărbaţi şi femei ale căror vise îi făceau să se trezească din somn cel puţin o dată pe săptămână şi i-au împărţit în trei grupuri. Cei din primul grup au avut parte de o singură şedinţă de terapie cu vise în stare lucidă, faţă în faţă cu terapeutul, în care au învăţat tehnici de inducere a visării în stare lucidă şi în care li s-a spus să facă un test de verificare a realităţii ori de câte ori simţeau teamă sau când recunoşteau o situaţie ce le reamintea de un coşmar. Au exersat re-scenarizarea viselor lor, alcătuind noi finaluri în care se luptau şi preluau controlul asupra demonilor lor şi evitau obişnuitele orori. Membrii celui de-al doilea grup au trecut prin aceiaşi paşi, însă au învăţat tehnicile în mici grupuri, mai degrabă decât în sesiuni individuale. Ultimul grup – cel de control – a fost pus pe o listă de aşteptare şi nu a primit nici o formă de tratament.
Primele două grupuri au plecat acasă cu instrucţiuni clare de a continua exerciţiile, şi când s-au întors la laborator 12 săptămâni mai târziu, intervenţiile păreau să fie un succes. La începutul experimentului, voluntarii din grupul de terapie aveau în medie 3,1 coşmaruri pe săptămână, dar la

sfârşit, aveau în medie 2,6 coşmaruri pe săptămână. Pacienţii care au învăţat în şedinţe individuale au pornit de la o medie de 3,6 coşmaruri săptămânal, iar numărul a scăzut la 1,4. îmbunătăţirea nu a depins de atingerea lucidităţii; mai mulţi dintre cei care nu au reuşit să devină lucizi în vise au avut rate de reducere a coşmarurilor. Practicarea exerciţiilor de re-scenarizare s-a dovedit bună în sine.

Timp de 20 de ani, scriitorul Steve Volk a fost traumatizat de vise îngrozitoare.[347] O dată la câteva luni, de obicei când era bolnav sau stresat, visa că un om ciudat dădea târcoale în faţa ferestrei, ameninţând că intră şi îl omoară. După câteva minute terifiante, străinul intra cu forţa în casă şi începea să-l bată. Volk a început să se resemneze cu trezirile în plină panică şi cu pumnii încleştaţi. A aflat de visele lucide în timp ce-şi făcea documentarea pentru o carte despre teoriile speculative şi pseudoştiinţifice şi a decis să verifice dacă tehnicile lui LaBerge îi pot fi de ajutor. A sunat la Institutul Lucidităţii şi un instructor i-a recomandat să reviziteze coşmarul în stare de trezie, identificând cu precizie momentul în care voia să devină conştient. Volk a ales clipa în care faţa bătăuşului apărea la fereastră şi şi-a imaginat secvenţa în repetate rânduri.

într-o noapte, a simţit că visul apare, dar de această dată „eram acolo", a declarat într-un

interviu la radio, în 2012. „Perspectiva s-a schimbat, sunt într-un corp, într-un loc – nu observând ceva anume, dar în acel moment. îmi simţeam degetele cum îmi ating palmele. îmi simţeam picioarele pe podea… Mă duc la uşă, întind mâna spre ea, iar clanţa e o clanţă – se simte foarte real.” Omul apare, însă are loc o schimbare de situaţie; pentru prima dată, atacatorul său e înarmat. „Visul devine o bătălie despre ceea ce ştiu că e adevărat – acesta este un vis şi nu are nici o realitate externă – şi sentimentele fireşti de frică, sentimente care apar când cineva care vă terorizează de 20 de ani scoate un pistol”, îşi reaminteşte Volk. Dar când bărbatul a început să tragă, Volk a realizat că gloanţele nu-l rănesc. Era doar un vis. „M-am trezit simţindu-mă ca Superman”, a adăugat el. Coşmarul nu a mai revenit niciodată. Coşmarurile lăsate neobservate pot aduce haos în vieţile noastre, chiar şi în buna noastră funcţionare fizică. Dar tratamente noi şi promiţătoare sunt în curs de a fi perfecţionate, iar stresul coşmarurilor poate declanşa luciditatea. Intrarea în starea de luciditate – după cum vom vedea în cele ce urmează – poate transforma coşmarurile într-o aventură a eliberării. Iar adevăratele coşmaruri alcătuiesc doar o mică parte din vieţile noastre onirice – majoritatea viselor, chiar şi cele rele, sunt benefice.

Michael Schredl et al., „Longitudinal Study of Nightmares in Children: Stability and Effect of Emotional Symptoms”, Child Psychiatry and Human Development 40, nr. 3 (2009): pp. 439-449.
Brant Hasler şi Anne Germain, „Correlates and Treatments of Nightmares in Adults”, Sleep Medicine Clinics 4, nr. 4 (2009): p. 507, doi: 10.1016/j.jsmc.2009.07.012.
Michael Schredl, „Nightmare Frequency and Nightmare Topics in a Representative German Sample”, European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience 260, nr. 8 (2010): p. 565, doi: 10.1007/s00406-010- 0112-3.
Dylan Selterman et al., „Dreaming of You: Behavior and Emotion in Dreams of Significant Others Predict Subsequent Relational Behavior”, Social Psychological and Personality Science 5, nr. 1 (2013): 111, doi: 10.1177/1948550613486678.
Erin Wamsley et al., „Delusional Confusion of Dreaming and Reality in Narcolepsy”, Sleep 37, nr. 2 (2014): 419-22, doi: 10.5665/sleep.3428.
Interviul autoarei cu Julie Flygare, 30 martie 2017.
Mehmet Yucel Agargun et al., „Case Report: Nightmares Associated with the Onset of Mania: Three Case Reports”, Sleep and Hypnosis 5, nr. 4 (2003): pp. 192-196.

Joseph M. De Koninck şi David Koulack, „Dream Content and Adaptation to a Stressful Situation”, Journal of Abnormal Psychology 84, nr. 3 (1975): pp. 250-260, doi: 10.1037/h0076648.
David Morris, The Evil Hours: A Biography of Post-Traumatic Stress Disorder (Boston: Houghton Mifflin Harcourt, 2015), p. 119.
Xianchen Liu, „Sleep and Adolescent Suicidal Behavior”, Sleep 27, nr. 7 (2014): p. 1351, doi: 10.1093/sleep/27.7.1351.
Antti Tanskanen et al., „Nightmares as Predictors of Suicide”, Sleep 24, no. 7 (2001): p. 844.
Barbara Tedlock, „Zuni and Quiche Dream Sharing and Interpreting”, in Dreaming: Anthropological and Psychological Interpretations, p. 106.
Merrill, „The Raramuri Stereotype of Dreams”, p. 200.
Interviul autoarei cu Jean Kim, 2 februarie 2017
Gail Heather-Greener et al., „An Investigation of the Manifest Dream Content Associated with Migraine Headaches: A Study of the Dreams That Precede Nocturnal Migraines”, Psychotherapy and Psychosomatics 65, nr. 4 (1996): p. 216.
Isabelle Raymond et al., „Incorporation of Pain in Dreams of Hospitalized Burn Victims”, Sleep 25, nr. 7 (2002): pp. 765-770.

Malvinder S. Parmar si Alejandro F. Luque-Coqui, „Killer Dreams”, Canadian Journal of Cardiology 14, nr. 11 (1998): pp. 1389-1391.
Shelley R. Adler, Sleep Paralysis: Night-Mares, Nocebos, and the Mind- Body Connection (New Brunswick, NJ: Rutgers University Press, 2011).
Wayne King, „Nightmares Suspected in Bed Deaths of 18 Laotians”, New York Times, 10 mai 1981, http://www.nytimes.com/1981/05/10/us/nightmares-suspected-in-bed-deaths- of- 18-laotians.html.
Adler, Sleep Paralysis, p. 103
Barry Krakow si Antonio Zadra, „Imagery Rehearsal Therapy: Principles and Practice”, Sleep Medicine Clinics 5, nr. 2 (2010): pp. 289-298, doi: 10.1016/j.jsmc.2010.01.004.
Melynda D. Casement si Leslie M. Swanson, „A Meta-Analysis of Imagery Rehearsal for Post-Trauma Nightmares: Effects on Nightmare Frequency, Sleep Quality, and Posttraumatic Stress”, Clinical Psychology Review 32, nr. 6 (2012): pp. 566-574, doi: 10.1016/j.cpr.2012.06.002.
M. Lu et al., „Imagery Rehearsal Therapy for Posttraumatic Nightmares in US Veterans”, Journal of Traumatic Stress 22, nr. 3 (2009): pp. 236-239, doi: 10.1002/jts.20407.
Interviul autoarei cu Skip Rizzo, 25 mai 2017.
A. Garcia-Palacios et al., „Comparing Acceptance and Refusal Rates of Virtual Reality Exposure vs.

În Vivo Exposure by Patients with Specific Phobias”, CyberPsychology and Behavior 10, nr. 5 (2007): p. 722, doi: 10.1089/cpb.2007.9962.
V.I. Spoormaker şi J. van den Bout, „Lucid Dreaming Treatment for Nightmares: A Pilot Study”, Psychotherapy and Psychosomatics 75, nr. 6 (2006): pp. 389-394, doi: 10.1159/000095446.
M. Lu et al., „Imagery Rehearsal Therapy for Posttraumatic Nightmares in US Veterans”, Journal of Traumatic Stress 22, nr. 3 (2009): pp. 236-239, doi: 10.1002/jts.20407

.8. Diagnosticul

Un efect secundar benefic al funcţiei terapeutice a viselor este că, dacă suntem atenţi, putem să descoperim ce încearcă să proceseze creierele noastre. Şi dacă scoatem visele din jurnale şi le aducem la doctor sau la terapeut, ele pot deveni un instrument preţios de diagnostic. Este ceea ce unii oameni de ştiinţă înţeleg prin „trompă” – un termen împrumutat din domeniul arhitecturii, unde este folosit pentru a descrie spaţiul

triunghiular care se formează prin juxtapunerea a două arce care sunt construite una lângă cealaltă. Trompele sunt un accident – au ajuns să existe doar ca un derivat al părţilor folositoare ale unui apeduct – însă artiştii romani au observat oportunitatea pe care o ofereau, aşa că au început să sculpteze modele complexe şi simboluri religioase în cadrul lor. „Au început să facă lucrări de mare fineţe pe ele, dar obiectul e acolo pentru a servi o cu totul altă funcţie”[348], spune Robert Stickgold, cercetător al domeniului viselor, în biologie, o trompă e ceva care a evoluat ca un derivat din altceva pentru care oamenii au inventat o funcţie – precum sunetul unei inimi care bate. „Bătăile inimii există pentru că inima este o pompă”, a spus Stickgold. „Dar am găsit lucruri foarte utile pentru asta.”
Doctorii pot detecta sufluri ascultând bătăile inimii, însă inima nu bate pentru a alerta doctorii despre o problemă. în acelaşi fel, susţine Stickgold, activitatea de a visa „este ceva care pur şi simplu se întâmplă, aşa că derivăm din ea toate foloasele pe care le putem deriva. Oamenii au învăţat să exploateze visele... Cred că visele sunt la fel de folositoare atât persoanelor creative, cât şi doctorilor care reprezintă persoane cu o anumită predispoziţie psihologică şi introspectivă de a studia bătăile inimii.”
Prima utilizare pe care psihologii au identificat-o în cazul viselor – motivele pentru fixaţia lui Freud – este capacitatea lor de a ne arăta şinele

nostru nevrotic şi plin de defecte. Psihologii contemporani, după ce au încercat ani de zile să se îndepărteze de asocierea cu Freud, în cele din urmă au ajuns la un adevăr de multă vreme uitat: visele au un rol important de jucat în procesul de diagnosticare. Ele pot dezvălui anxietăţi pe care nu intenţionăm
să le divulgăm sau fantezii despre care nu ştiam că le avem. Fie că sunt simboluri încâlcite care trebuie dezlegate prin analiză sau descrieri cât se poate de fidele ale scenariilor din viaţa reală, visele arată esenţa tulburată a vieţilor noastre emoţionale.
Unul dintre obstacolele în calea tratamentului este faptul că terapia este construită pe onestitate: mărturisirea tuturor simptomelor stranii, a obiceiurilor autodistructive, săpând prin amintiri şi traume vechi. Ironia – care de altfel e scump plătită şi răpeşte mult timp – este că pacienţii mint. într-un eşantion de mai mult de 500 de persoane care făceau terapie, aproape toţi – un uluitor procent de 93% – au recunoscut că au minţit în timpul şedinţelor.[349] (Cel mai des, ascund gândurile sinucigaşe, folosirea drogurilor şi dezamăgirea referitoare la procesul terapeutic.) Indiferent de faptul că mulţi pacienţi au încredere că terapeuţii nu-i vor judeca, le vor păstra secretele, le vor lua apărarea, nu pot decât să mintă pentru a genera rezultatul pe care îl vor; să evite cenzura sau pedeapsa; să

păstreze aparenţele ori să îl ţină pe doctor la distanţă printr-un scut care izolează starea de disconfort.
Visele sunt de nepreţuit în termeni de diagnostic, pentru că permit pacienţilor să nu se simtă responsabili. Poate fi mai uşor să recunoşti ceva care s-a întâmplat într-un vis, ceea ce mereu poate fi trasat către străfundurile inconştientului, sau care poate fi explicat printr-un stimul fizic aleatoriu, mai degrabă decât să deschizi un subiect despre o frică ruşinoasă sau să dai voce unei anxietăţi iraţionale. Unele limbi, precum greaca[350], subliniază implicit această distanţă dintre vis şi intenţie, permiţând vorbitorului să nege responsabilitatea asupra unui vis şi să pretindă un rol pasiv în locul unuia activ, de autor. „Am văzut un vis", ar spune un vorbitor de greacă, în loc de „am visat". în multe religii, oamenii sunt automat iertaţi de păcatele pe care le comit în vis: şinele din vis nu poate fi tras la răspundere că a cedat tentaţiei. „Ceea ce face un bărbat în somn, când i se ia uzul raţiunii, nu i se impută ca fiind un păcat, aşa cum nu sunt nici acţiunile unui maniac sau ale unui imbecil"[351], scria Toma de Aquino, pe subiectul „scurgerilor nocturne". (Nu toate autorităţile spirituale sunt aşa de iertătoare. Mulţi bărbaţi evrei ortodocşi sau cabalişti se purifică în mod tradiţional după un vis umed.[352] De Yom Kippur, tradiţia cere ca marele preot[353] să se forţeze să stea treaz toată noaptea, pentru a evita să viseze despre sex.)

De la Freud încoace, un grup de psihologi a continuat să considere visele ca o cale regală către inconştient. Psihanalistul Stephen Grosz, de exemplu, a făcut descoperiri interesante prin discutarea cu pacienţii săi despre visele lor. În lucrarea Examined Life[354], Grosz îşi aduce aminte cum o pacientă – o văduvă de 66 de ani, pe care a numit-o Elizabeth – venea la fiecare şedinţă şi se plângea de vreo criză minoră: şi-a pierdut portofelul şi cheile; a vărsat un pahar cu vin roşu pe canapeaua unei prietene; a uitat de prânzul cu sora sa, de ziua ei de naştere. Deşi Elizabeth trăia într-o stare de anxietate continuă, reuşea să rămână destul de mult timp la şedinţele cu Grosz, înainte ca acesta s-o întrebe despre problemele mai mari, precum decesul recent al soţului ei. Şarada a continuat câteva luni bune. „Apărea mereu o nouă problemă presantă", scria Grosz. Ea nu-şi amintea niciodată vreun vis.
Numai după un an de analiză, Elizabeth a început să se deschidă pe subiectul ultimelor luni din viaţa soţului ei, mărturisind că, în timp ce el zăcea pe patul de moarte cu un cancer pancreatic, ea s-a retras, încercând să-l evite, profitând de orice motiv să plece din casă. Disperată să evadeze din realitatea morţii lui inevitabile, îngrozită de vulnerabilitatea lui, s-a îndepărtat.
În această perioadă, Elizabeth i-a spus în cele din urmă lui Grosz un vis. Telefonul suna acasă, iar

ea ştia că era soţul ei, dar nu putea să găsească receptorul, care nu era la locul lui obişnuit. Sunetul nesfârşit al telefonului o provoca, iar asta o făcea să facă vraişte prin casă, în căutarea lui, dar fără succes, din păcate. Se trezea plângând şi plângea iar în vreme ce-şi reamintea visul – prima oară când a avut o cădere pe tema soţului ei la terapie. Visul – şi explozia ei emoţională în timpul rememorării – i-au permis în sfârşit lui Grosz să găsească o cale, pentru a înţelege multitudinea de mici dezastre şi vina imensă care o copleşea. „Există numeroase căi pentru a scurtcircuita sentimentele de depresie, de anxietate", explică Grosz. „Nu e neobişnuit, de exemplu, să se exploateze fanteziile sexuale sau grijile ipohondre. Elizabeth folosea micile sale dezastre ca să se liniştească – erau tranchilizantul ei... Uneori putem exploata un dezastru pentru a bloca o schimbare internă." Mulţi dintre psihologii din zilele noastre sunt puţin receptivi la ideile lui Freud, dar mai multe cercetări sugerează că problemele pe care încercăm să le ignorăm în timpul zilei ies la suprafaţă în timpul nopţii în vise. Oamenii care îşi reprimă în mod constant emoţiile negative[355] – care sunt de acord cu afirmaţii de genul „întotdeauna încerc să-mi scot problemele din minte" sau „Sunt lucruri la care prefer să nu mă gândesc" – au şanse mai mari să viseze despre amintirile reprimate emoţional. Chiar şi dacă

reuşesc să evite problemele în timpul zilei, nu pot scăpa de ele noaptea.
Psihologii au un termen care denumeşte acest fenomen: efectul de bumerang oniric (dream-rebound effect). în perioada în care Daniel Wegner şi-a îndreptat atenţia asupra întrebării dacă visele filtrează subiecte[356] pe care preferăm să le evităm, psihologul social de la Harvard deja stabilise că încercarea de suprimare a gândurilor este, în mare, o eroare naivă. în anii 1980, a cerut unui grup de studenţi în ciclul de licenţă să-şi povestească toate gândurile timp de cinci minute, cu o singură restricţie: nu aveau voie să se gândească la urşi albi.[357] De fiecare dată când un student spunea sau gândea cuvintele urs alb, trebuia să-şi anunţe eşecul prin sunetul unui clopoţel. Participanţii la experimentul lui Wegner – studenţi într-un mare oraş american, care nu aveau nici un motiv să facă o obsesie asupra unor animale sălbatice care trăiesc la Cercul Polar – sunau din clopoţel cel puţin o dată pe minut.
în următoarea etapă a experimentului, studenţilor li s-a dat voie să se gândească la urşi albi fără restricţii. De această dată, au sunat din clopoţel şi mai des şi – cel mai important – chiar mai des decât un grup diferit de studenţi care fuseseră îndemnaţi de la bun început să se gândească la urşi albi. Nu doar că tentativa de reprimare a imaginii a eşuat; ea a condus la un

efect de bumerang, o perioadă în care nu se puteau gândi decât la acest lucru. Dacă facem eforturi conştiente de evitare a unui gând, trebuie să ne concentrăm pe acele eforturi – ceea ce face întregul proces să fie imposibil. Fumătorii care încearcă să evite gândul la ţigări[358] sfârşesc gândindu-se obsesiv la ele; cei care ţin regim de slăbire şi încearcă să suprime imaginile cu ciocolată[359] nu se pot gândi la altceva; cei depresivi, care încearcă prea tare să aibă gânduri pozitive, ajung să fie bântuiţi de scenarii catastrofale.[360]

Wegner ştia că în timpul ciclului REM al somnului, câteva părţi din creier care sunt implicate în controlul gândurilor se dezactivează. Astfel, s-a întrebat dacă acele gânduri pe care oamenii încearcă să le suprime în timpul zilei – acei urşi albi – apar în vise. Pentru a testa această idee, a desemnat peste 300 de studenţi să aleagă pe cineva cunoscut şi să petreacă cinci minute înainte de culcare transcriindu-şi gândurile. Primului grup i s-a recomandat să evite să se gândească la persoana aleasă. Cel de-al doilea grup a primit instrucţiuni pentru a se concentra asupra acelei persoane. Iar al treilea grup a fost instruit să se gândească pasager mai întâi la persoana aleasă şi apoi să se gândească la orice altceva. Dimineaţa, toţi şi-au notat visele, iar efectul a

fost clar: primul grup a generat cele mai multe vise despre persoana aleasă.
După cum a susţinut şi Freud, visele sunt extrem de edificatoare cu privire la dorinţele noastre. Cercetătorul sud-african Mark Solms este unul dintre pionierii neuropsihanalizei[3]®[1], un mic domeniu care foloseşte neuroştiinţele în reevaluarea ideilor freudiene. Când a descoperit că pacienţii care suferiseră traume în zona etajului pontin al trunchiului cerebral[3]®[2] erau în continuare capabili să viseze, şi-a dat seama că teoria activării-sintezei a lui Hobson şi McCarley (care susţinea că visele sunt declanşate de neurotransmiţătorii din punte) nu este completă. Hobson şi McCarley nu ştiau că activitatea de a visa nu este condiţionată doar la ciclul REM de somn. Este posibil să visăm şi când adormim şi chiar înainte de a ne trezi. în toate aceste situaţii, creierul este excitat într-o anumită formă – de fluxul acetilcolinei în REM, de fragmentele gândirii conştiente de peste zi la începutul nopţii, de secreţiile hormonale înainte de trezire. Dacă etajul pontin al trunchiului cerebral nu este principalul vector pentru vise, atunci ce zonă este?
Experţii în neuroştiinţe dezbat posibilitatea câtorva sisteme de procesare emoţională[3]®[3] din creier care reacţionează la frică, panică, furie şi căutare – sistemele de bază pe care le avem în comun cu animalele şi care implică unele dintre

cele mai vechi zone ale creierului uman. Ele sunt activate de stimuli externi – vederea unui şarpe, de exemplu, poate activa sistemul de răspuns la frică şi poate genera un răspuns intern, precum schimbări ale fluxului sanguin şi creşteri ale ritmului cardiac.
Sistemul de căutare, cunoscut şi ca sistemul de recompensă, ne energizează pentru a fi interesaţi de ceea ce se întâmplă în jurul nostru şi pentru a explora mediul. Tot el motivează şi pofta de mâncare, setea sau apetitul sexual. Când unul dintre detectorii sistemelor de nevoi înregistrează un dezechilibru, acest fapt stimulează comportamentul dictat de apetit – dacă detectorii de sete înregistrează nivelul scăzut al apei, de exemplu, suntem motivaţi să căutăm
ceva de băut.
Dar, în timpul viselor, muşchii sunt paralizaţi, iar corpul este nemişcat. în somn suntem imobili, nu putem să mergem să căutăm recompensele pe care suntem programaţi să le căutăm. Aşa că ni le imaginăm. Mai multe dovezi în sprijinul acestui fapt provin dintr-un studiu în care participanţii adormiţi primeau injecţii cu stimulenţi pe bază de dopamină, care le activa sistemul de recompense. Au relatat „o creştere masivă în frecvenţa, vivacitatea, intensitatea emoţională şi caracterul straniu al viselor”.[3]®[4]
Visele se schimbă în feluri specifice atunci când oamenii se confruntă cu probleme emoţionale şi

chiar cu tulburări de ordin psihiatric. Când începem să înţelegem limbajul propriilor vise, atunci – fie că le discutăm cu un terapeut sau le păstrăm doar pentru noi – putem identifica momentul în care are loc o schimbare. Deşi constatăm o diversitate uluitoare în felul în care visează oamenii, există o constantă surprinzătoare în visele fiecărui individ. Pe parcursul vieţii toţi ne exprimăm propriile frici şi fixaţii în propriul vocabular, apelând iar şi iar la aceleaşi simboluri şi personaje în decursul anilor. Temele şi stilul viselor noastre de obicei rămân constante din tinereţe până în perioada senectuţii – ponderea bărbaţilor comparativ cu cea a femeilor, a rudelor faţă de străini, a întâlnirilor prietenoase comparativ cu cele ostile, a numărului animalelor, a frecvenţei sexuale. „Stereotipurile culturale prezintă visele ca fiind neregulate şi variate la infinit dar, după cum arată fără dubiu descoperirile cu privire la temele repetate şi la elementele repetitive în seriile viselor lungi, visele sunt de fapt extrem de regulate şi repetitive”[3]®[5], scrie psihologul William Domhoff, de la Universitatea din California.

în lucrarea The Individual and His Dreams[3]®[6], Calvin Hali şi Vernon Nordby descriu secvenţe de vise de durată, aparţinând unei femei pe care au numit-o Dorothea, care a început să-şi consemneze visele în 1912, când avea 25 de ani,

şi a avut un jurnal detaliat de vise timp de jumătate de secol. Multe teme au rămas constante de-a lungul anilor. în unul din şase vise, pierdea posesiuni. în unul din zece vise, apărea mama ei. La fiecare al şaisprezecelea vis, se agita să nu piardă un autobuz sau un tren. Dar şi alte teme s-au modificat în tandem cu schimbarea anxietăţilor ei şi a statutului în societate. La maturitate – dar nu şi când era tânără şi ocupată – Dorothea visa că se simţea dată deoparte. Aceste vise au dispărut pe măsură ce îmbătrânea şi îşi accepta viaţa şi statutul social de femeie singură.

Visele recurente sunt extrem de uşor de depistat. Se estimează că între 60% şi 75% dintre adulţi au avut vise recurente, de obicei activate pe fond de stres. Majoritatea sunt neplăcute, dacă nu chiar coşmaruri, şi cel mai comun se centrează pe o urmărire – adulţii, conform psihologului canadian Antonio Zandra[3]®[7], de către „hoţi, străini, mulţimi sau siluete neclare"; copiii de către „monştri, animale sălbatice, vrăjitoare sau creaturi malefice". Cei care au vise recurente[3]®[8] înregistrează valori crescute pe scale de măsurare a depresiei şi se plâng de mai multe probleme din vieţile lor. Dispariţia unui vis recurent este un semn că problema de fond, sau sursa stresului, a fost rezolvată. în cadrul unui studiu, oameni care avuseseră vise recurente în trecut, dar nu mai aveau, aveau o sănătate

mintală mai bună decât a celor care nu le experimentaseră niciodată.[369] Situaţia era ca şi când ei „fuseseră forţaţi să-şi exerseze muşchii mentali mai mult pentru a depăşi un deficit şi erau în mod clar într-o stare mai bună decât cei care nu fuseseră solicitaţi să exerseze aşa de viguros”.[370]

Kensey Osgood[371] încă îşi aminteşte visele de anxietate centrată pe probleme de mâncare pe care le-a îndurat în timpul adolescenţei sale anorexice, cu zeci de ani înainte. „Unul era despre cereale[372], celălalt era despre iaurt îngheţat”, îşi reaminteşte ea. „Mâneam mult, şi când mă trezeam nu eram sigură dacă realmente mâncasem. Ceea ce era extrem de stresant pentru mine.” în perioada în care a fost internată pentru problemele legate de anorexie, a început să aibă coşmaruri despre cum era închisă într-un supermarket. „Obişnuiam să merg des la cumpărături. Bine, nu erau chiar cumpărături, pentru că nu cumpăram nimic – deveneam confuză şi ieşeam afară fără nimic. Mi se întâmpla să am vise anxioase despre cum rămâneam blocată în magazine mari cu mâncare peste tot şi nu puteam găsi nicăieri casa de marcat.”

în ultimii cinci ani, Kelsey a fost sănătoasă. Nu a mai avut vise despre cum se îndopa cu hrană artificială sau despre cum se pierdea în supermarketuri labirintice, însă încă mai avea

uneori câte un vis anxios despre dimensiunile ei. într-un vis recent, o jurnalistă a făcut-o grasă. „Publicaţia respectivă, care o fi fost ea, mi-a oferit un milion de dolari daune emoţionale, dar eram aşa de supărată, încât am refuzat banii", a spus ea. Când se trezeşte dintr-un vis ca acesta, poate să rămână în continuare bulversată. „Mă prost dispune că vine la pachet în acele cuvinte. îmi place să cred despre mine că am depăşit complet acea fază. Mă tulbură că acest fapt e acolo, chiar şi în cel mai mic detaliu din subconştient."

Simpla prezenţă a mâncării în vise poate fi un semn al unei tulburări de alimentaţie. într-un studiu, jumătate dintre pacienţii bulimici şi un sfert dintre cei anorexici au visat despre mâncare într-o singură noapte pe care au petrecut-o într-un laborator pentru cercetarea somnului.[373] (Când aveam douăzeci şi un pic de ani – copleşită fiind de dorinţa de a-mi croi propriul drum după ce am ieşit din spaţiile protejate ale liceului şi ale universităţii – am căutat un fel de structură prin monitorizarea şi apoi reducerea porţiilor de mâncare, am visat că mă îndopam cu îngheţată, sparanghel fin şi o singură dată, în mod memorabil, cu un platou de sfârcuri umane, desprinse de trupurile aferente.) în cazul oamenilor sănătoşi, visele despre mâncare sunt relativ rare; mâncarea a fost menţionată în 1% din visele[374] din eşantionul

original făcut de Calvin Hali şi Robert Van de Castle de la Case Western Reserve University, şi chiar şi scenele de gătit sau cu restaurante apăreau în doar 16% dintre cazuri. Un studiu mai recent efectuat pe studenţi canadieni a confirmat că viseile sunt despre deserturi culinare – mai puţin de o treime îşi amintesc să se fi bucurat de o masă întreagă în vis.[375]

La fel cum anorexicii visează despre substanţa care îi obsedează, şi visele celor proaspăt intraţi în perioadele de abstinenţă sunt despre principala lor preocupare; 80%-90% dintre dependenţi au în primele săptămâni de abstinenţă[376] vise extrem de vii despre băut, droguri, fumat, prizat şi o oarecare formă de interacţiune cu substanţa dependenţei lor. Sarah Hepola şi-a pierdut cunoştinţa de la prea multă bere prima dată când avea 11 ani, iar când a terminat universitatea deja se confrunta cu o severă dependenţă de alcool. în volumul său de memorialistică, Blackout[377], povesteşte cum bea tărie pahar după pahar, cum pierdea nopţi întregi, culcându-se cu străini şi dezbrăcându-se în faţa mulţimilor de oameni. Când avea în jur de 25 de ani, a renunţat la alcool şi a înlocuit băutul cu noi interese. A economisit bani, a citit enorm, a călătorit în jurul Americii de Sud. A fost o perioadă de creştere şi de explorare şi, mai mult de un an, a putut să reziste tentaţiei omniprezente. Cu toate acestea, îi lipseau nopţile ei nebune de ieşit

în oraş, iar uneori renunţa la abstinenţa de alcool în timpul somnului. Visele sale aveau un caracter febril şi ineluctabil. „Eram la o petrecere şi cineva îmi dădea ceva de băut. Imediat cum începeam să beau, îmi aminteam că m-am lăsat.”[378] Dimineaţa, avea impresia că trişase. „îmi amintesc că mă trezeam şi mă gândeam: «Fir-ar să fie, nu pot să beau». Era ca şi când distracţia abia începuse în vis, iar apoi mă trezeam şi eram într-o stare de genul «O, nu, iar te-ai întors în realitatea asta groaznică în care nu mai ai voie să bei». Făceam toate eforturile dificile în vederea păstrării abstinenţei, dar visele îmi erau bântuite. Cu cât aveam mai des astfel de vise, cu atât mă înfuriam mai tare.”
Unul dintre aceste vise – pe lângă alţi factori – extrem de vii, în care bea, a dus la terminarea perioadei de un an şi jumătate de abstinenţă. Detaliile acelui vis premonitor au rămas gravate în amintirea ei, chiar şi după 20 de ani. Era la un meci de baseball, iar cineva i-a dat un pahar. A luat o înghiţitură, şi-a dat seama că e bere, dar în loc s-o scuipe, a luat o altă înghiţitură, apoi alta. „M-am trezit din acel vis şi am decis foarte conştient: «Decât să am astfel de vise, mai bine beau». Şi am băut timp de 10 ani.”
Hepola nu ştia că visele cu băutură sunt la fel de dese în perioada timpurie a abstinenţei precum nopţile de insomnie sau sevrajele. Consilierii pe probleme de adicţie îşi avertizează pacienţii să se aştepte la aceste simptome: visele cu alcool

sunt atât de predictibile, încât psihiatrii le folosesc pentru a evalua riscul de recidivă. Visele se răresc şi dispar pe măsură ce dorinţa de consum se micşorează, astfel că un vis despre alcool sau despre droguri după o perioadă de abstinenţă poate fi un semnal de alarmă.[379]
Reacţia dependentului în timpul dimineţii furnizează cel mai important indiciu. Dacă persoana visează despre cum se face pulbere şi se trezeşte simţindu-se vinovată, atunci acesta e un semn bun despre recuperarea sa; chiar şi un vis plăcut despre alcool sau droguri este un semn bun dacă pacientul e uşurat când realizează că a fost doar un vis. O prietenă care a făcut o cură de dezalcoolizare când avea puţin peste 20 de ani e reprezentativă pentru această teorie. „Când m-am lăsat, am visat aproape un an şi mă simţeam beată în vis", mi-a spus. „Visele în care beam erau de obicei neplăcute şi mă trezeam cu un oftat de uşurare." Este abstinentă cu succes de zece ani.
Dacă trezirea este neplăcută sau dezamăgitoare, însă – ca în cazul lui Hepola – este un semn de diminuare a voinţei. Şansele sunt mai mari ca oamenii să se trezească storşi de energie dacă eforturile lor de a procura drogul în vis au fost contracarate – poate a apărut poliţia sau acul a ratat vena. Vise ca acestea le amintesc utilizatorilor ce au pierdut, declanşând dorinţa fără s-o satisfacă nici măcar în starea onirică.

Visele pot ajuta şi la identificarea momentului în care cineva se află în imediata apropiere a unui episod maniacal sau autodistructiv. (Una dintre cele mai faimoase căderi nervoase din literatura occidentală este grăbită de coşmaruri: „Când Gregor Samsa[380] s-a trezit într-o dimineaţă după vise neplăcute, a descoperit că s-a transformat într-o insectă gigantică, în patul său”.) în anii 1990, cercetătorii canadieni Kathleen Beauchemin şi Peter Hays au petrecut şase luni monitorizând visele oamenilor care sufereau de tulburări bipolare.[381] Trei dimineţi, în fiecare săptămână, telefonau fiecăruia dintre pacienţi şi îi întrebau despre starea lor mentală şi despre visele din noaptea scursă. Când stările lor erau stabile, visele se concentrau pe activităţile cotidiene, reale, precum serviciul sau naveta. Dar când erau în stadiul maniacal, apăreau „magie, halucinaţii, extraterestri, zbor, fiinţe neobişnuite şi experienţe ieşite din comun”. într-un mod foarte util, Hays şi Beauchemin au putut descoperi modele în somn care precedau extrem de aproape episoadele depresive sau maniacale. Perioadele depresive erau de obicei precedate de o scădere în capacitatea de rememorare a viselor, în vreme ce mania era anunţată de o noapte sau două de vise extrem de vii despre răniri, violenţă sau moarte. Un pacient, chiar înainte de a intra în faza maniacală, a visat că este pus într-un sicriu şi a asistat la întreaga durere a familiei sale. Un altul

a visat că mergea printr-un cimitir şi vedea cum se ridicau cadavrele din morminte.
Una dintre cele mai presante probleme cu care se confruntă psihiatrii este cantitatea alarmantă de ghicit. Nu există nici un mecanism care poate prezice cu acurateţe o sinucidere. Oamenii de ştiinţă au făcut experimente recente cu testele de sânge[382] şi algoritmi de aplicaţie[383] – cu rezultate îndoielnice –, însă majoritatea tind să treacă cu vederea o sursă mai intuitivă.
Myron Clucksman, un psihiatru din Connecticut, este una dintre excepţii. în ultimii ani, a cercetat prin rapoartele despre visele pacienţilor cu depresie şi a reuşit să identifice anumite teme care sunt comune atât celor care suferă de depresie cu risc suicidar, cât şi celor care au depresie fără ideaţie suicidară,
precum şi câteva diferenţe importante. Visele ambelor grupuri se învârt în jurul morţii[384] şi al sentimentelor de neputinţă, dar în visele celor care au luat în considerare opţiunea sau au avut tentative de suicid există o probabilitate mai mare să apară distrugerea, singurătatea sau violenţa faţă de propria persoană. înainte să fie spitalizată pentru gânduri suicidare, o pacientă a lui Glucksman a visat că tatăl său dăduse ordin unui bărbat s-o împuşte. Cu două săptămâni înainte de încercarea de a se asfixia cu monoxid de carbon, un bărbat a visat că o bombă atomică „a supt viaţa din oameni”.

în 2017, Glucksman a mers la un spital psihiatric local şi a cerut unui număr de 52 de persoane care sufereau de depresie clinică severă să descrie un vis din ultimele două săptămâni. A împărţit pacienţii în trei categorii: cei care fuseseră diagnosticaţi cu depresie, dar fără ideaţie suicidară (Grupul A); cei cu risc suicidar (Grupul B); cei care avuseseră o tentativă serioasă de sinucidere în ultimele 14 zile (Grupul C). El, împreună cu Milton Kramer, coautor, au citit rapoartele despre vise, căutând imagini şi teme recurente.

Visele grupului A aveau o frecvenţă neobişnuită a pierderii, a eşecului şi tristeţii. (De exemplu: „Eram într-un cuib de şerpi, iar şerpii se târau pe mine. Nu puteam să ies, mă simţeam neajutorat, lipsit de speranţă şi înspăimântat”.) Visele grupurilor B şi C erau şi ele marcate de pierdere şi eşec, dar individualizate de fixaţii asupra morţii, violenţei şi crimei. („Un copil mic a fost înjunghiat în piept şi am văzut asta. Eram acel copil şi m-am văzut murind.” „Eram într-un grup de motocicliști şi a avut loc un schimb de focuri... Am fost împuşcat şi am murit.”)

„Ceea ce are sens, pentru că sinuciderea este o crimă îndreptată împotriva sinelui”[385], spune Glucksman. Această metodă „poate fi folosită de clinicieni – atât cei din domeniul psihiatriei şi din medicina de urgenţă, cât şi de către persoanele care lucrează în centre de intervenţie în situaţii de criză”. Nici măcar nu necesită interpretări sau

analize: „Tot ce trebuie să faci este să întrebi persoana respectivă: «Ai visat?» Iar dacă în acel vis apar elemente imagistice legate de violenţă, crimă sau vătămare corporală, şi dacă suspectaţi că persoana este în depresie cronică şi poate avea risc suicidar, atunci acesta este un factor predictiv. Cred că acest lucru poate salva vieţi, dacă oamenii sunt atenţi la astfel de detalii.”
în propria activitate de terapeut, Glucksman foloseşte visele pentru a verifica progresele clienţilor săi. „Acestea sunt variabile pe care le urmărim în decursul timpului”, spune el. „Poveştile care se reflectă în conţinutul viselor se schimbă. Relaţiile se schimbă. Reprezentările sinelui se schimbă.” în lucrarea Dreaming: An Opportunity for Change[386], el descrie în ce fel evoluţia viselor unei paciente deprimate l-a convins că ea are nevoie de spitalizare, într-un coşmar recurent, femeia se regăsea în situaţia de a călca apa în ocean, până se căţăra pe o stâncă şi-l vedea pe Glucksman vâslind într-o barcă şi trecând pe lângă ea. Visul apărea în fiecare noapte, cu o evoluţie înfricoşătoare: în timp, puterea de a se agăţa de stâncă era din ce în ce mai mică. Atunci când a recunoscut că nu se mai putea prinde deloc de ea, Glucksman a trimis-o la spital.
Chiar şi fără terapeuţi profesionişti, oamenii se pot folosi de vise pentru a-şi reorganiza propriile probleme. Un coşmar a determinat-o pe Carrie Arnold, o scriitoare de literatură ştiinţifică,

având la activ o carte în care şi-a descris în detaliu lupta cu anorexia, Running on Empty[387], să-şi dea seama că obiceiurile sale de hrănire nu erau sănătoase. La puţin timp după ce a fost spitalizată, a avut un vis în care îşi dădea voie să mănânce oricât de multe frunze de salată voia. „M-am trezit şi literalmente salivam. Perna era fleaşcă”[388], a relatat ea.

Prima reacţie a lui Carrie când s-a trezit nu a fost jena despre saliva care îi udase cearşafurile, ci o groază difuză că s-ar fi îndopat cu salată. Numai în acel moment şi-a amintit că era închisă într-un spital, neavând acces la bucătărie, şi s-a calmat. Chiar şi în adâncurile stării ei de negare, a avut revelaţia că acest vis – acest coşmar – nu era tocmai normal. „îmi aduc aminte că mă gândeam la cât de bună e şi era extraordinar că îmi dădeam voie să mănânc oricât aş fi vrut din orice”, relatează ea. „Dar mai era şi conştientizarea că situaţia era bizară, că salata era singurul fel de mâncare despre care îmi permiteam să visez. îmi aduc aminte că mi s-a părut trist oarecum. Atât am reuşit să înţeleg în acel punct.”

Kelsey Osgood mi-a povestit despre o prietenă anorexică ale cărei coşmaruri au ajutat-o în cele din urmă să conştientizeze dimensiunea suferinţei sale. Deşi prietena sa era periculos de bolnavă, s-a opus tratamentului. Credea că ar trebui fie lăsată să mănânce oricât de puţin ar fi

vrut. în vis, s-a căsătorit cu un schelet. „Dacă citeşti asta într-un roman, te gândeşti că e un pic prea
evident”, a spus Kelsey. „Dar visul a avut un mare impact asupra ei. A venit la terapia de grup mai copleşită decât o văzusem vreodată. Acel vis avea să o scuture într-un fel în care spitalizarea n-ar fi reuşit.”
Chiar şi cei mai raţionali oameni nu-şi pot conştientiza întotdeauna viciile. Timp de mulţi ani, William Dement, faimosul cercetător al domeniului somnului, fuma câte două pachete pe zi[389], ignorând cu bună ştiinţă impactul asupra sănătăţii sale – până când a fost diagnosticat cu cancer pulmonar în vis. „îmi aduc aminte de parcă ar fi fost ieri cum mă uitam la acea umbră de rău augur pe radiografia mea pulmonară şi am realizat că întreg plămânul drept era invadat.” A fost cuprins de conştientizarea copleşitoare că avea să moară, că nu avea să-şi mai vadă copiii crescând. „Nu voi uita niciodată surpriza, bucuria şi imensa uşurare de a mă fi trezit din vis.” S-a lăsat de fumat în acea zi.
Visele – dacă le povestim – pot chiar să ajute doctorii să identifice probleme fizice. Aristotel şi Hipocrate deja bănuiau acest lucru, visele se pot schimba pe parcursul unei boli. Perioada de incubaţie a unei boli şi febra sunt marcate deseori de o reamintire puternică a viselor şi a coşmarurilor. Prima folosire a termenului de delir

pe fond de febră datează din 1834, când scriitoarea engleză Felicia Dorothea Hemans şi-a început poemul The English Martyrs prin vocea naratorului – un prizonier – care întâmpină sarcastic o nouă zi: „Zorii iar! Zorii în celula singuratică şi întunecată. Peştera delirurilor febrile ale unui prizonier.” în 2016, cercetătorul german pe problemele somnului, Michael Schredl, le-a cerut unor adulţi tineri să povestească cel mai recent delir febril pe care şi-l amintesc.[390] Când a comparat răspunsurile cu un eşantion de vise ale unor studenţi sănătoşi, a descoperit că delirurile febrile sunt mult mai bizare, deseori cu distorsiuni spaţiale, precum nori care ard, ziduri care se mişcă şi materii informe ameninţătoare. Oamenii şi-au catalogat delirurile febrile ca fiind mai intense şi complet negative; mai mult de o treime intrau în categoria coşmarurilor, iar multe înglobau simptome reale.
„Febra se poate asocia delirului[391], o stare periculoasă în care creierul halucinează, iar conştiinţa are momente de suspendare şi revenire din cauza unei toxicităţi medical-fiziologice (deseori legată de toxinele din infecţie sau de la reacţia medicamentelor sau din alte cauze medicale)”, observă Jean
Kim, de la Universitatea George Washington.
„Deşi încă nu ştim suficient pentru a lega anumite teme ale visului cu tulburări medicale

specifice..., probabil că visele sunt un portal către o legătură a minţii cu trupul pe care trebuie s-o explorăm în continuare.” în somnul cu vise, ex-plică Patrick McNamara, „au loc enorm de multe procese senzoriale nereglementate, neinhibate. Psihologic, are sens să prinzi semnale vagi din partea corpului, dacă ai un organ intern care funcţionează defectuos, acesta e prilejul.”[392]

La mijlocul secolului XX, un psihiatru rus, Vasily Kasatkin[393], a adunat peste 1 600 de rapoarte despre vise de la pacienţii spitalului unde lucra. Le-a analizat evoluţia simptomatică în paralel cu visele lor şi a strâns câteva modele reprezentative. Imediat înainte ca starea cuiva să se înrăutăţească, persoana era deseori bântuită de „vise de o natură extrem de neplăcută[394], chiar coşmaruri”, care înglobau scene de „război, foc, rănire sau alte vătămări ale diverselor părţi ale corpului... sânge, carne, mizerie, apă murdară... spitalul, farmacia, doctorii, medicamentele etc”. Uneori, coşmarurile erau mai detaliate: un pacient a visat că stomacul său – locul viitorului ulcer – era ros de şobolani. Semnificaţia emoţională a acestor vise mergea în paralel cu îngrozitorul lor conţinut, iar pacienţii îşi aminteau de sentimentul împovărător de frică şi de tristeţe pe care îl trăiau dimineaţa. „Deseori, visele neplăcute[395] apăreau înainte de simptomatologia evidentă a bolii”, scria Kasatkin. Spera că într-o bună zi ele vor servi drept un

sistem de avertizare timpurie. „Dacă doctorii ar monitoriza constant visele pacienţilor de-a lungul unei boli şi în timpul perioadei de refacere, ar observa deseori, dacă nu tot timpul, schimbări în natura viselor.”
Uneori, visele reflectă simptomatologia fizică într-o formă care nu necesită monitorizare constantă sau prea multă analiză. Când Oliver Sacks era doar un tânăr doctor, a decis să-şi petreacă vacanţa de vară făcând drumeţii în Norvegia – o pauză îndelung aşteptată de la serviciul său extrem de surmenant la un spital newyorkez. într-o dimineaţă de august, doctorul a pornit înainte de răsărit, singur, decis să urce pe un munte abrupt, la peste 1 800 de metri altitudine deasupra unui fiord. „Mi-am intrat repede în ritmul de mers specific[396] – suplu, cu unduiri, care îmi permite să parcurg repede distanţele”, scrie el în cartea sa de memorii A Leg to Stand On. Făcea progrese constant, bucurându-se de solitudine, admirând peisajul („o pădure întunecată de pini, o ferigă, un muşchi, un lichen”), când deodată contemplarea sa a fost întreruptă de zărirea unui bour „extraordinar” care îi blocase calea. îngrozit, a început să coboare rapid muntele – „înnebunit, orbit, pe cărarea îngustă şi noroioasă” – împiedicându-se şi căzând de pe o stâncă, rănindu-se grav la piciorul stâng. Timp de şapte ore şi-a târât piciorul rupt în josul muntelui, de-a buşilea şi alunecând, întrebându-se dacă avea să

supravieţuiască, înainte de a fi salvat de doi vânători de reni.
Experienţa a fost traumatizantă, dar recuperarea sa a fost şi mai confuză. Sacks-doctorul devenise Sacks-pacientul, şi deşi chirurgii reuşiseră să-i refacă inserţiile muşchiului cvadriceps la genunchi, ceva nu părea în regulă. Se simţea înstrăinat de corpul său rănit. „îmi pierdusem imaginea sau reprezentarea internă a piciorului”[397], scria el. „O parte din «fotografia mea internă» lipsea.” Nicăieri nu era acest fapt mai evident ca în vis. îşi reaminteşte un coşmar deosebit de neplăcut: „Sunt pe munte iar, luptându-mă să-mi mişc piciorul şi să mă ridic… Piciorul avea cicatricea, puteam să văd şirul suturilor mici şi ordonate. Mă gândesc «Sunt gata să pornesc!» Dar piciorul nu se mişcă… nici măcar o singură fibră de muşchi. Simţeam muşchiul – îl simţeam moale şi plin, fără tonus vital… Piciorul atârna nemişcat şi inert, de parcă ar fi fost mort.” De fapt, în ciuda insistenţelor doctorilor că este bine, Sacks suferea de o denervare (o pierdere a sensibilităţii nervului) a piciorului, ceea ce doctorii au detectat la câteva luni după visul său.
Nu era prima oară când Sacks observa o legătură între vise şi simptomatologia timpurie. Ca tânăr neurolog, era deseori uimit de continuitatea modelelor în zigzag care îi afectau pe cei cu migrene în timpul zilei şi imaginile pe care aceştia le vedeau în vis. în cartea sa,

Awakenings, îşi aduce aminte de un bărbat care era urmărit de vise în care era îngheţat[398], înainte să fie diagnosticat cu Parkinson.
Oamenii de ştiinţă contemporani se află doar la începutul cercetării complicatei relaţii dintre somn şi boală, dar unii doctori cu vederi progresiste cred că visele chiar includ simptome care în mod normal ar trece neobservate.
Pacienţii narcoleptici din cadrul unui studiu aveau un număr neobişnuit de vise în care erau paralizaţi.[399] Patru din cinci pacienţi dintr-o clinică dedicată tulburărilor de somn care visau că transpiră se plângeau de transpiraţie excesivă şi în viaţa reală, iar aproape jumătate dintre pacienţii care se sufocau
în coşmarurile lor aveau probleme de respiraţie în timpul zilei.
Visele pot ajuta doctorii să surprindă tulburări dificil de diagnosticat, precum apneea în somn, în care, pentru scurt timp, oamenii se opresc din respiraţie în timpul somnului. Pacienţii nu-şi observă prea des simptomele, care sunt prezente în stare de inconştienţă şi nu lasă urme fizice.
Unul dintre puţinele semne este o perioadă lungă de vise neplăcute sau lipsite de consistenţă emoţională. într-un studiu din 2011, doctorii de la Universitatea Swansea[400], din Marea Britanie, le-au cerut unui număr de 47 de pacienţi dintr-o clinică pentru tulburări ale somnului să-şi noteze visele timp de zece zile. Pacienţii a căror apnee în somn era mai puternică – respiraţia se oprea

pe intervale mai lungi şi mai des – aveau vise plate, fără emoţii, lipsite de obişnuita imagistică intensă sau de intensitatea psihologică. Sărăcia emoţională a viselor lor ar putea fi o consecinţă a întreruperilor frecvente din somnul lor. Iar aceasta „deoarece somnul pacienţilor... este atât de fragmentat, încât acţionează asupra proceselor de visare, astfel nepermiţând dezvoltarea unei desfăşurări a visului sau dezvoltarea emoţiilor onirice".
Una dintre cele mai utile folosiri ale comportamentului legat de vise este stabilirea riscului cuiva cu privire la bolile neurodegenerative. Oamenii aflaţi la vârsta a doua care au comportamente de somnambuli – merg sau vorbesc în somn – au un risc mai mare de a face Alzheimer sau Parkinson mai târziu. Aşa-numita tulburare de ciclu REM[401] (TCR) este cel mai des întâlnită la bărbaţii peste 50 de ani şi poate transforma oameni de altfel calmi în adevărate pericole pentru ei înşişi şi pentru partenerii lor cu care dorm în acelaşi pat. Literatura medicală consemnează istoricul unor pacienţi cu această tulburare[402] care şi-au rupt oasele, şi-au ciobit dinţii, şi-au pocnit partenerii şi chiar au sărit pe fereastră. Cu câţiva ani în urmă, psihiatrul Carlos Shenck[403] a discutat cu 26 de bărbaţi care trăiau cu această tulburare de cel puţin 16 ani şi a descoperit că un procent uimitor de 80% dintre ei fuseseră diagnosticaţi între timp cu Parkinson sau cu o boală similară

neurodegenerativă. (Diagnosticul a urmat celui de TCR într-un interval de la 5 ani până la 29 de ani.) Alte studii sugerează că o diagnosticare a TCR înseamnă 50% şanse pentru instalarea bolii Parkinson sau a demenţei într-un interval de zece ani.[404] Oamenii de ştiinţă nu au elucidat legătura dintre TCR şi declinul cognitiv, dar există câteva paralele fiziologice, deficienţe care se pot prezenta sub forma TCR înainte de evoluţia spre ceva mai grav. Ambele seturi de pacienţi suferă de niveluri scăzute de dopamină şi un simţ al mirosului diminuat; ambele prezintă leziuni şi anormalităţi celulare specifice, numite corpi Lewy[405] şi neurite Lewy din trunchiul cerebral. Chiar şi după ce a fost confirmat un diagnostic, predicţiile despre cum se va desfăşura o boală deseori implică mult ghicit – şi, iarăşi, visele pot oferi indicii. Timp de un an şi jumătate, psihanalistul jungian Robert Bosnak[406] a condus zilnic un grup de vise pentru cei care au primit inimi prin transplant. Pe măsură ce pacienţii îşi reveneau după operaţie, se luptau să conceptualizeze organul străin ca parte din ei şi chiar să depăşească o vină iraţională a celui care supravieţuieşte; se simţeau norocoşi şi recunoscători pentru cea de-a doua şansă, însă mai simţeau şi o înstrăinare faţă de propriul corp. Aceste conflicte psihologice au apărut adesea în visele lor. O femeie a visat că era urmărită de o fantomă cu capişon şi cu cuţit, care o tachina şi îi spunea că nu merita să

trăiască. într-un alt vis trecea printr-un zid şi s-a trezit cu senzaţia de ameţeală şi că nu mai era pe deplin umană; simţea ca şi cum o fantomă i-ar fi preluat corpul. Visele despre acceptarea metaforică a inimii, totuşi, au fost legate de recuperare. Când o femeie a început să se simtă mai bine, ea a visat că donatorul ei i-a oferit un trandafir roşu frumos.

Deşi oamenii de ştiinţă încep să facă legături între vise şi diagnostic, lumea pe care Galen şi Hippocrate o imaginau – lume în care medicii întreabă în mod obişnuit pacienţii despre visele lor – nu s-a materializat încă. Chiar şi aşa, oamenii care acordă atenţie propriilor vise pot ajunge la o conştiinţă puternică, chiar dacă nu întotdeauna explicabilă despre corpurile lor. în 2011, Rebecca Fenwick (cu care am luat legătura prin pagina de Facebook a autorului lucrării Lucid Dreaming, Robert Wagoner) aştepta cu nerăbdare sosirea celui de-al treilea copil. Când sarcina avea opt săptămâni, ea şi soţul ei au mers la medic pentru un control de rutină şi au văzut inima bebeluşului bătând pentru prima dată. S-au întors acasă fericiţi, dar, în acea noapte, Rebecca – mereu atentă la visele ei – a avut unul dintre cele mai înfricoşătoare vise lucide din viaţa ei. Stătea în bucătărie şi observa pe fereastră că se formează o tornadă – un semn tipic că era într-un vis. A făcut un test de realitate şi în mod clar şi-a dat seama că dormea. „Există niveluri de conştientizare în visul lucid şi

în acest sens am fost foarte, foarte conştientă de ceea ce se întâmpla”[407], şi-a amintit ea. Imediat, visul a luat o întorsătură sumbră. „Mă urmăream şi simţeam că trăiesc şi eu în vis, ca o conştiinţă duală. Mă vedeam în bucătărie, cu un pahar de apă şi – este jenant – am început să sângerez. Am apucat un prosop de hârtie şi m-am şters. Am realizat, în vis, că am avut un avort spontan.” Bulversată, a reuşit să iasă din coşmar. L-a trezit pe soţul ei să-i spună despre vis, dar el a ignorat-o. „El nu crede în astfel de lucruri”, a spus Rebecca. Voia şi ea să creadă acelaşi lucru şi, când a venit dimineaţa, a încercat să-şi scoată visul din minte, aşa că a ieşit afară la o plimbare. Totul e în regulă, îşi aminteşte că gândea. Totul e normal. „Nimic nu mă făcea să cred că aveam un avort spontan.”

„Când m-am întors de la plimbare – fusese probabil o plim-bare de vreo 4 kilometri – am intrat în bucătărie, m-am dus să iau un pahar cu apă şi am început să beau. Mă plimbam prin bucătărie şi am simţit o scurgere. M-am gândit: Of, Doamne, poate că am făcut pe mine. Am intrat în baie să mă şterg şi era mai mult decât evident că sângeram masiv.” Chiar înainte ca ea şi soţul ei să înceapă să se lupte cu dezamăgirea lor, primul val de tristeţe a fost temperat de un déjà vu. „Eram distrasă, tristă şi nu mă cenzuram emoţional”, a relatat Rebecca despre momentul în care şi-a dat seama că a avusese un avort

spontan. „Dar cred că am fost mai şocată de faptul că visul a fost real.”
Dacă putem învăţa despre trupurile şi minţile noastre prin monitorizarea viselor noastre şi, eventual, prin discutarea lor cu doctorii, putem învăţa chiar mai mult dacă le împărtăşim într-o mai mare măsură.
Interviul autoarei cu Robert Stickgold, 13 martie 2017.
Matt Blanchard şi Barry A. Farber, „Lying in Psychotherapy: Why and What Clients Don't Tell Their Therapist About Therapy and Their Relationship”, Counselling Psychology Quarterly 29, nr. 1 (2016): p. 90, doi: 10.1080/09515070.2015.1085365.
Mark Blechner, The Dream Frontier (New York: Routledge, 2001), p. 42.
Saint Thomas Aquinas, Summa Theologica Part II („Secunda Secundae”), trad. Fathers of the English Dominican Province (New York: Benziger Brothers, 1971).
Matt Goldish, Jewish Questions: Responsa on Sephardic Life in the Early Modern Period (Princeton, NJ: Princeton University Press, 2008), p. 134.
Elon Gilad, „Ten Things You Probably Don't Know About Yom Kippur”, HaAretz, 10 septembrie 2013, https://www.haaretz.com/jewish/10-things-you-didn-t-know-about-kippur-l.5332142.

Stephen Grosz, The Examined Life: How We Lose and Find Ourselves (New York: W.W. Norton, 2013), pp. 136-140.
Josie Malinowski, „Dreaming and Personality: Wake-Dream Continuity, Thought Suppression, and the Big Five Inventory”, Consciousness and Cognition 38 (2015): p. 9, doi: 10.1016/j.concog.2015.10.004.
Daniel Wegner et al., „Dream Rebound: The Return of Suppressed Thoughts in Dreams”, Psychological Science 15, nr. 4 (2004): p. 232, doi: 10.1111/j .0963-7214.2004.00657.x.
Daniel Wegner, „Paradoxical Effects of Thought Suppression”, Journal of Personality and Social Psychology 53, nr. 1 (1987): pp. 5-13.
James A. Erskine et al., „1 Suppress, Therefore i Smoke: Effects of Thought Suppression on Smoking Behavior”, Psychological Science 21, nr. 9 (2010): p. 1225, doi: 10.1177/0956797610378687.
Janet Polivy et al., „The Effect of Deprivation on Food Cravings and Eating Behavior in Restrained and Unrestrained Eaters”, Eating Disorders 38, nr. 4 (2005): p. 301, doi: 10.1002/eat.20195.
Richard M. Wenzlaff si David D. Luxton, „The Role of Thought Suppression in Depressive Rumination”, Cognitive Therapy and Research 27, nr. 3 (2003): p. 293, doi: 10.1023/A: 1023966400540.

Casey Schwartz, „When Freud Meets fMRI”, Atlantic, 25 august 2015, https://www.theatlantic.com/health/archive/2015/08/neuroscience-psycho-analysis-casey-schwartz-mind-fields/401999/.
Mark Solms, „Dreaming and REM Sleep Are Controlled by Different Brain Mechanisms”, Behavioral and Brain Sciences 23, nr. 6 (2000): p. 843.
Solms, The Brain and the Inner World, pp. 112-132.
Ibid., p. 207.
William Domhoff, „The Repetition of Dreams and Dream Elements: A Possible Clue to a Function of Dreams?”, in The Functions of Dreaming, ed. Alan Moffitt (Albany: State University of New York Press, 1993), pp. 293-320.
Calvin Hall and Vernon Nordby, The Individual and His Dreams (New York: New American Library, 1972), p. 82. Antonio Zadra: Antonio Zadra, „Recurrent Dreams: Their Relation to Life Events”, in Trauma and Dreams, pp. 231-247.
Antonio Zadra, „Recurrent Dreams: Their Relation to Life Events”, in Trauma and Dreams, pp. 231-247.
P.R. Robbins si F. Houshi, „Some Observations on Recurrent Dreams”, Bulletin of the Menninger Clinic 47, nr. 3 (1983): p. 262.
Ronald Brown si Don Donderi, „Dream Content and Self-Reported Weil- Being Among Recurrent Dreamers, Past-Recurrent Dreamers, and

Nonrecurrent Dreamers”, Journal of Personality and Social Psychology 50 (1986): pp. 612-623.
Van de Castle, Our Dreaming Mind, p. 342.
Kelsey Osgood, How to Disappear Completely: On Modern Anorexia (New York: Overlook Press, 2014).
Interviul autoarei cu Kelsey Osgood, 8 mai 2016.
Christoph Lauer si Jurgen-Christian Krieg, „Sleep in Eating Disorders”, Sleep Medicine Reviews 8, nr. 2 (2004): p. 109.
Tore Nielsen si Russell Powell, „Dreams of the Rarebit Fiend: Food and Diet as Instigators of Bizarre and Disturbing Dreams”, Frontiers in Psychology 6, nr. 47 (2015), doi: 10.3389/fpsyg.2015.00047.
Tore Nielsen et al., „The Typical Dreams of Canadian University Students”, Dreaming 13, nr. 4 (2003): pp. 211-35, doi: 10.1023/B: DREM.0000003144.40929.0b.
George Christo si Christine Franey, „Addicts' Drug-Related Dreams: Their Frequency and Relationship to Six-Month Outcomes”, Substance Use and Misuse 31, nr. 1 (1996): pp. l-15, doi: 10.3109/10826089609045795.
Sarah Hepola, Blackout: Remembering the Things I Drank to Forget (New York: Grand Central Publishing, 2015).
Interviul autoarei cu Sarah Hepola, 9 mai 2016.
Claudio Colace, Drug Dreams: Clinical and Research Implications of Dreams About Drugs in

Drug-Addicted Patients (Londra: Routledge, 2014), p. 57.
Franz Kafka, The Metamorphosis, trad. Edwin Muir si Willa Muir (New York: Random House, 1933).
Kathleen Beauchemin si Peter Hays, „Prevailing Mood, Mood Changes and Dreams in Bipolar Disorder", Journal of Affective Disorders 35, nr. 1 (1995): p. 41-49, doi: 10.1016/0165-0327(95)00036-M.
Sally Adee, „Suicidal Behaviour Predicted by Blood Test Showing Gene Changes", New Scientist, 19 august 2015, https://www.newscientist.com/article/mg22 730354-000-suicidal-behaviour- predicted-by-blood-test-showing-gene-changes/.
„Predicting Suicide Risk", News in Health, Octombrie 2015, https://newsin-health.nih.gov/2015/10/predicting-suicide-risk.
Myron Glucksman si Milton Kramer, „Manifest Dream Content as a Predictor of Suicidally", Psychodynamic Psychiatry 45, nr. 2 (2017): pp. 175- 185, doi: 10.1521/pdps.2017.45.2.175.
Intervil autoarei cu Myron Glucksman, 14 iulie 2017.
Myron L. Glucksman, Dreaming: An Opportunity for Change (New York: Rowman and Littlefield, 2006), p. 146.
Carrie Arnold, Running on Empty: A Diary of Anorexia and Recovery (Livonia, MI: First Page, 2004).

Interviul autoarei cu Carrie Arnold, 10 mai 2016.
Stanley Krippner et al., Extraordinary Dreams and How to Work with Them (Albany: State University of New York Press, 2001), p. 70.
Michael Schredl et al., „Bizarreness in Fever Dreams: A Questionnaire Study", International Journal of Dream Research 9, nr. 1 (2016): p. 86.

Interviul autoarei cu Jean Kim, 2 februarie 2017.

Van de Castle, Our Dreaming Mind, p. 342.

Interviul autoarei cu Patrick McNamara, 24

februarie 2017.
Vasily Kasatkin, A Theory of Dreams, trad. Susanne van Doom (N.P.: Lulu, 2014), p. 22.

Ibid., p. 24.

Oliver Sacks, A Leg to Stand On (New York:

Touchstone, 1984), p. 1. Ibid., p. 54

Barrett, The Committee of Sleep, p. 128.
J.G. MacFarlane si T.L. Wilson, „A Relationship Between Nightmare Content and Somatic Stimuli in a Sleep-Disordered Population: A Preliminary Study", Dreaming 16, nr. 1 (2006): p. 53, doi: 10.1037/1053- 0797.16.1.53.

INTH02133TIV

Samantha Fisher et al., „Emotional Content of Dreams in Obstructive Sleep Apnea Hypopnea Syndrome Patients and Sleepy Snorers Attending a Sleep- Disordered Breathing Clinic”, Journal of Clinical Sleep Medicine 7, nr. 1 (2011): p. 69.
Dimitri Markov et al., „Update on Parasomnias: A Review for Psychiatric Practice”, Psychiatry 3, nr. 7 (2006): pp. 69-76.
Megan McCann, „While Asleep, Some People Act Out Their Dreams”, Northwestern Memorial Hospital, comunicat de presa, https://www.nm.org/about-us/northwestern-medicine-newsroom/press- releases/2012/while-asleep-some-people-act-out-their-dreams.
Carlos Schenck et al., „Delayed Emergence of a Parkinsonian Disorder or Dementia in 81% of Older Men Initially Diagnosed with Idiopathic Rapid Eye Movement Sleep Behavior Disorder: A 16-Year Update on a Previously Reported Series”, Sleep Medicine 14, nr. 8 (2013): pp. 744-748, doi: 10.1016/j.sleep.2012.10.009.
Ronald Potsuma et al., „Parkinson Risk in Idiopathic REM Sleep Behavior Disorder”, Neurology 84, nr. 11 (2015): pp. 1104-1113, doi: 10.1212/WNL.000000 0000001364.
Daniel Claassen si Scott Kutscher, „Sleep Disturbances in Parkinson's Disease Patients and Management Options”, Nature and Science of Sleep 3 (2011): pp. 125-133, doi: 10.2147/NSS.S18897

Robert Bosnak, „Integration and Ambivalence in Transplants”, in Trauma and Dreams, pp. 217-230.

Interviul autoarei cu Rebecca Fenwick, 18 ianuarie 2017

.9. Grupurile de vise

într-o după-amiază în 2016, stăteam în biroul terapeutului din Manhattan şi îi povesteam un vis. Şase dintre prietenii mei ascultau.
Când l-am întâlnit pe Mark Blechner pentru prima oară, el n-a contenit să-mi povestească despre cât de mult a învăţat despre el însuşi atunci când a supus unul dintre visele sale analizei de grup. „Niciodată n-am mai asistat la un vis atât de bine lucrat şi de corect înţeles”, mi-a spus despre grupul de vise la care a participat la o întâlnire a Asociaţiei Internaţionale pentru Studierea Viselor în anii 1990. „Şapte străini au clarificat un vis într-un mod în care nu mai experimentasem niciodată.”
Mark era un personaj pe care îl îndrăgeai foarte lesne; emana un aer de autoritate liniştită şi era uşor să-ţi închipui că i te puteai confesa. Chiar şi biroul său părea că emană o ordine fără prejudecăţi. Rafturile din podea până în tavan căptuşeau pereţii. Figurinele din porţelan şi o oală indiană americană – un cadou de la un fost

student – tronau pe volumele cu numele Freud 1, Freud 2 şi Freud 3.
Când s-a întors de la conferinţa IASD din Hawaii, Mark, care predă psihologia la Universitatea din New York, a început să conducă grupuri de vise cu propriii studenţi, entuziasmat de ideea de a-i expune acestei metode alternative de analiză a viselor. Câteva dintre grupurile de vise pe care le-a înfiinţat continuă să se întâlnească fără el. „Este extraordinar cât de mult puteţi afla despre vise prin grupuri dedicate analizei lor", a spus el. „De fiecare dată când îmi prezint unul din visele mele, sunt complet uluit. îmi oferă o perspectivă profundă asupra mea."
Eram curioasă. Nu mai auzisem niciodată despre un grup de vise, dar îmi doream o cunoaştere de sine profundă, iar Mark a spus că, dacă aş putea să adun mai mulţi prieteni, ar putea încerca să mă ajute în acest sens.
L-am întrebat pe Mark dacă există un set de reguli pentru visul pe care urma să-l analizăm. El m-a asigurat că nu există un gen sau o lungime ideală pentru vise; poate lucra cu orice îi propun. Mi-am răsfoit jurnalul de vise, căutând o însemnare care să ofere suficiente date pentru a susţine o analiză de două ore, fără a dezvălui secretele prea jenante. Am stabilit un vis pe care îl avusesem cu o lună înainte.
Mă plimbam pe stradă când, deodată, Hillary Clinton mă invită într-un dans trenuleţ. E

relaxată situaţia, de parcă ar fi o veche prietenă de familie. Scena se schimbă şi stăm la masa din bucătăria mamei noastre şi vorbim despre animalele de companie prezidenţiale. Trebuie să o conving să n-o aleagă pe Serena, pisica pe moarte, aparţinând mamei mele vitrege, pe post de Prima Pisică. Vorbeam despre pisici şi câini când Hillary se prăbuşeşte brusc, nu mai spune nimic, iar eu realizez că e moartă. Chem Serviciile Secrete, dar ei nu par a fi prea îngrijoraţi. Nu reuşesc să fac pe nimeni să înţeleagă gravitatea situaţiei. Fug s-o iau pe Chelsea, dar ea se enervează doar pentru că am întrerupt-o. în cele din urmă, îmi dau seama că Hillary este de fapt doar o mică felie de avocado. Părea o alegere sigură: un episod bizar care m-a făcut să mă întreb ce drame psihice sau experienţe reale ar fi putut să-l inspire, dar despre care eram sigură că nu ar putea fi interpretat în vreun fel ca un conflict oedipal sau mai ştiu eu ce fel de confesiuni ciudate.
Fireşte, mă înşelam.
într-o marţi din luna martie, am adunat un grup de prieteni din Brooklyn în biroul lui Mark, în Upper West Side.
De-a lungul sesiunii, după cum a explicat Mark, eu – „visătoarea” – ar trebui să mă simt confortabil, stăpână pe situaţie. Pot refuza să răspund la orice întrebare şi trecem la următoarea fază numai când consider că e momentul. Am înmânat copii ale visului

prietenilor mei şi, urmând instrucţiunile lui Mark, l-am citit cu voce tare. Am simţit cum mi se înroşesc obrajii; visul părea şi mai ridicol în acest mediu clinic. Era ca şi cum m-aş fi rătăcit într-un atelier de scrieri absurde, în care, în loc să primesc interpretări critice despre alegererile mele sau structură, răspundeam la întrebări despre „conţinutul
evident" al visului meu. Cum arăta părul lui Hillary? (Scurt, în stilul campaniei din 2016.) Mai era şi altcineva în casa mamei mele? (Nu.) După ce, cu ajutorul tuturor, am excavat în detaliu amintirea, am trecut la următoarea etapă. Fiecare membru al grupului a început să facă asocieri libere pe marginea visului, ca şi când ar fi fost al său, imaginându-şi că l-a experimentat personal, oferind astfel asociaţii proprii – legăturile dintre vis şi viaţa reală, sentimentele pe care visul le-ar fi provocat. în această etapă, nu mi s-a permis să particip. Am păstrat tăcerea, în timp ce prietenii mei se prefăceau că mi-au visat visul. „Dacă membrii grupului încep fără asocierile celui care a visat, atunci răspunsurile lor vor fi libere şi spontane[408], venind din locul de unde sunt în relaţie cu visul", explică Montague Ullman, cel care a conceput această metodă de analiză a viselor. „Răspunsurile pot uneori să se îndepărteze de subiect, dar ele vor fi de multe ori în legătură cu ce se discută – iar răspunsurile pot

fi filtrate şi eliminate, dacă membrii grupului au lucrat pe direcţiile sugerate de cel care a visat.”
„Dacă ar fi fost visul meu, aş putea-o asocia pe Hillary Clinton cu mama, care este un mare susţinător al lui Hillary”, a spus un prieten.
„Dacă ar fi fost visul meu, s-ar putea s-o percep pe Hillary ca pe o oportunistă – folosindu-se de dans ca de o modalitate de a mă atrage şi de a mă convinge să votez pentru ea”, a spus un prieten care îl prefera pe Bernie Sanders. „Mi-o şi imaginez cum face eforturi să se poarte natural într-un dans în formă de trenuleţ.”
„Dacă ar fi visul meu, aş simţi că am fost abandonat de cineva care ar trebui să mă protejeze”, a adăugat un alt prieten, care a remarcat lipsa figurilor de forţă în general – gărzile de corp apatice, Hillary în stare inconştientă, casa goală.
Apoi, am răspuns întrebărilor despre legăturile dintre vis şi viaţa mea reală. în acel moment, drama – misterul a ceea ce însemna acest vis pentru persoana care visase de fapt – s-a intensificat; după ce am petrecut o jumătate de oră ghicind ce ar fi însemnat pentru ei, acum voiau să ştie ce înseamnă pentru mine. M-au întrebat ce cred despre Hillary Clinton (favorabil) şi despre pisica Serena (ostil). Am discutat legătura lingvistică dintre avocado şi avocat, cuvântul francez pentru „avocat” – oare de aceea subconştientul meu o transformase pe

Hillary, avocat, într-un avocado? Moira a subliniat asemănarea dintre un avocado şi o vulvă. Mark a observat absenţa bărbaţilor.
Am vorbit despre momentul în care am găsit-o pe Serena paralizată într-o criză şi m-am întrebat dacă a murit. Cu toţii am hotărât că îmi fusese frică să nu pot comunica ceva important – şi anume că Hillary Clinton sau ţara erau în pericol, ori o poveste sau un adevăr în activitatea mea ca scriitor. Marc a rugat-o apoi pe una dintre prietenele mele să-mi citească visul, de data aceasta într-un ritm comic de lent; cât timp citea ea, m-am gândit la ceea ce a spus toată lumea. în cele din urmă, grupul a discutat despre contribuţiile fiecăruia şi le-a încorporat pe cele considerate relevante într-o nouă interpretare. Ne împărtăşiserăm cu toţii părerile personale despre politică, despre părinţi, despre casele copilăriei şi am plecat de acolo nu doar simţindu-mă mai aproapiată de toată lumea cu care am analizat visul, ci şi cu o înţelegere mai bună a visului şi a anxietăţilor reale care l-au inspirat. Un grup întreg de oameni obişnuiţi şi plini de consideraţie pot face o muncă mai detaliată decât un singur terapeut. Membrii diferiţi ai grupului aleg diferite niveluri de semnificaţie – unii detectează mai repede reminiscenţe ale dramelor de familie; alţii tind să se concentreze asupra anxietăţilor politice sau asupra dinamicilor de gen. Iar angajamentul de a discuta cu cineva visele poate motiva oamenii să

şi le amintească mai bine. „Un motiv major pentru care majoritatea adulţilor din societăţile puternic industrializate nu-şi amintesc visele este că nu au un context prielnic social şi emoţional în care să facă asta”[409], scrie Jeremy Taylor. „Experienţa mea de peste 20 de ani este că, de îndată ce se creează un astfel de context (de exemplu, prin cursurile de psihologia viselor sau prin aderarea la un grup de vise), chiar şi cel mai persistent eşec de amintire a viselor este, de obicei, depăşit.”

Una dintre cele mai triste consecinţe ale dispreţului nostru cultural faţă de vise este ideea adânc înrădăcinată că acestea constituie un subiect plictisitor de conversaţie. într-o societate care încă mai consideră visele ca fiind lucruri mărunte, discutarea lor este considerată inutilă, în cel mai bun caz, sau doar un moft, în cel mai rău caz. Oamenii se tem că, împărtăşindu-şi visele, ar putea dezvălui din greşeală semnele vreunei nevroze ruşinoase sau ale unor dorinţe deviante; una dintre teoriile cele mai consacrate ale lui Freud este că visele, în întregul lor, exprimă dorinţe erotice inconştiente. Dacă cineva spune: „Te-am visat azi noapte”, încă sună a insinuare.

Când Shane McCorristine[410], expert în istoria britanică modernă, a cercetat rapoartele poliţiei din Anglia secolului al XIX-lea, a fost frapat de numărul descrierilor de vise: martorii şi victimele

păreau să-şi facă un titlu de glorie din a spune poliţiştilor şi legiştilor că au anticipat o crimă sau o moarte în visele lor. Relatarea viselor, susţine el, era o modalitate de a crea „o legătură socială între o persoană vulnerabilă şi autorităţi”. Dar el a observat că rapoartele despre vise au început să dispară din anchete şi ştiri prin anii 1920, atribuindu-i responsabilitatea lui Freud. „Teoriile freudiene tocmai ce se răspândeau şi reevaluau relaţia oamenilor cu lumea viselor”, a spus el. „Există un sentiment de jenă din ce în ce mai accentuat legat de vise.” Dintr-o dată, ele pot fi interpretate ca semne ale unei nevroze latente sau ale unor devieri sexuale. După un secol, cutuma socială susţine că visele nu reprezintă un subiect de conversaţie politicoasă. într-un articol online pentru The New Yorker, din 2018, Dan Piepenbring şi-a început recenzia cărţii Insomniac Dreams – cartea despre experimentul cu vise al lui Nabokov – cerându-şi scuze pentru temă[411]: „Visele sunt plictisitoare. Pe lista de subiecte plate de discuţie, ele se încadrează între prognoza meteo pentru următoarele cinci zile şi golf.” („Editorul nu a contestat niciodată descrierea mea făcută viselor ca fiind plictisitoare”, mi-a spus Piepenbring.) Câţiva ani înainte, producătoarea de radio Sarah Koenig[412] a consacrat un episod întreg din This American Life pentru a prezenta cele şapte subiecte pe care oamenii interesanţi nu trebuie

să le abordeze niciodată în discuţii. Visele s-au aflat pe poziţia numărul patru, imediat după menstruaţie. în The Guardian, scriitorul britanic Charlie Brooker[413] susţine că, ascultând visele altora, l-a făcut să viseze „la un viitor în care partea anecdotică s-a încheiat şi feţele lor au încetat să vorbească, iar corpurile lor au dispărut". Nuvelistul Michael Chabon[414] scria în The New York Review of Books că discuţia despre vise este strict interzisă la micul dejun, tunând şi fulgerând împotriva lor, considerându-le un subiect lipsit de substanţă într-o discuţie: în primul rând, pentru că tot continuă la infinit. Apoi, povestea se tot schimbă. Şi, lucru de neiertat, sunt poveşti proaste. Atunci când explic tema cărţii mele, oamenii mă compătimesc: „Oamenii trebuie să vrea să-ţi spună visele", rostesc ei cu sentiment de compasiune. „Sunt cele mai plictisitoare conversaţii."
„Povestitorii de vise au nişte obstacole majore de depăşit"[415], mi-a declarat expertul în literatură James Phelan atunci când l-am întrebat dacă există motive care transformă visele în naraţiuni plictisitoare. „Ceea ce face ca poveştile despre experienţele non-vis să fie interesante este natura lor «relatabilă» într-un anumit sens: povestea se bazează pe ideea implicită că există ceva cu privire la experienţe care le ridică deasupra întâmplărilor obişnuite, ceva de neimaginat." Protagonistul se confruntă

cu un pericol, învaţă o lecţie sau întâlneşte ceva frumos. Dar, în vise, „poate să se întâmple orice, ceea ce înseamnă că distincţia obişnuit/extraordinar, relevantă pentru povestirile despre experienţele non-vis, nu mai este aplicabilă, iar relatarea lor este confuză". O altă problemă este că visele nu respectă tipul de logică pe care îl aşteptăm de la o poveste bună, susţine Phelan. „Deseori, povestitorii vor încerca să-şi reamintească fidel secvenţa evenimentelor de vis. Dar această fidelitate înseamnă, în mod normal, lipsa logicii cauză-efect, iar această absenţă duce la pierderea coerenţei poveştii şi, în final, la lipsa coerenţei ce duce la o poveste slabă. Dacă relatarea unei zile tipice din viaţa mea e plictisitoare, faptul fiind cauzat de multitudinea de detalii fără nici o semnificaţie aparte, redarea fidelă a unui vis este plictisitoare pentru că abundă în arbitrar."

Şi este greu să ne simţim interesaţi de visul altei persoane. Nu avem nici o miză în această acţiune – ştim de la bun început că povestea se termină cu cel care visează trezindu-se în pat, neatins. „Povestitorul visului are un ascultător care, în mod clar, nu e interesat, pentru că este visul povestitorului, iar ascultătorul aude ceva ce i se pare uşor egoist sau chiar jenant"[416], observă Alison Booth, profesoară de engleză la Universitatea din Virginia, specialistă în teorie narativă. „Cum să ne imaginăm că suntem visătorul, când doar aflăm despre vis? în ficţiune,

regula numărul unu este că tu eşti cititorul şi ai tot dreptul să fii în centrul povestirii/sau să te imaginezi pe tine ca protagonist.”
Dar poate că occidentalii pur şi simplu şi-au pierdut exerciţiul; poate că nu ştiu cum să-şi comunice visele. Reticenţa de a vorbi despre vise este un fenomen cultural şi recent. Ar putea chiar exista un motiv evolutiv pentru care ne simţim atât de tentaţi să ne împărtăşim visele. Dacă creierul încearcă să identifice asociaţii slabe, dar care s-ar putea dovedi valoroase, atunci „trebuie să fie foarte indulgent”[417], susţine Robert Stickgold. „Poate că este o parte a acestui proces de influenţare a mecanismului de asociere a creierului – de exemplu: «Acordaţi atenţie acestei asocieri pe care am găsit-o» – care este transferată în starea de trezie şi vrem ca toţi ceilalţi să-i acorde atenţie.”
Aşa cum strămoşii noştri au intuit, discutarea viselor – fie că le povestim întâmplător prietenilor, le analizăm în grupuri structurate sau le discutăm cu străinii pe internet – poate amplifica beneficiile. Cu cât ne integrăm mai mult visele în zilele noastre, cu atât ni le amintim mai uşor. Actul discutării viselor poate apropia oamenii; la fel cum visele generează discuţii pe teme sensibile sau jenante într-un cadru terapeutic, tot astfel pot facilita şi conversaţii intime între prieteni. Psihologul social James Pennebaker, care a petrecut zeci de ani studiind efectele păstrării secretelor, a descoperit că

împărtăşirea greutăţilor vieţii poate să le facă mai uşor gestionabile. Victimele abuzului[418] sunt mai susceptibile să sufere tot felul de deficienţe fizice şi psihice dacă nu îşi dezvăluie traumele, aşa cum a observat psihologul Meg Jay în cartea ei despre dificultăţile copilăriei. Păstrarea secretelor deschide calea pentru tot felul de afecţiuni în cazul lor, „de la ulcere, gripă şi dureri de cap la cancer şi hipertensiune arterială", scrie Jay. Potrivit lui Pennebaker, „actul de a nu discuta sau de a nu comunica despre evenimentul în cauză cu altcineva poate fi mai dăunător decât experienţa evenimentului în sine".[419]

Grupele de vise şi descoperirile pe care le aduc pot forma o coloană vertebrală a comunităţilor. Formula pe care Mark Blechner o urmează, după cum am aflat, se bazează pe modelul grupului de vise elaborat de Montague Ullman.[420] După ce a petrecut o mare parte din anii 1960 şi 1970 desfăşurând experimente despre telepatia viselor la Centrul Medical Maimonides, Ullman a devenit tulburat. „Am văzut cum reapare o senzaţie de diminuare"[421], scrie el. Se simţea copleşit de îndatoririle administrative de la conducerea laboratorului şi era foarte tentat să încerce ceva nou. A plecat din spital şi a început să predea pentru o perioadă într-un oraş suedez idilic, pentru a se odihni şi a se gândi la următoarea mişcare. A început să vorbească cu colegii săi din cadrul organizaţiei Pshichoanalytic

Society despre modul în care puteau să-şi pună în valoare propriile vise, ceea ce constituia „o schimbare radicală a interesului, de la visele pacienţilor la propriile vise. Dar entuziasmul meu trebuie să fi fost contagios, pentru că au început să răspundă datorită forţei emanate de procesul în care eram angrenaţi.” După terminarea activităţii sale de predare, s-a înscris în atelierele de lucru la Esalen şi alte „centre de creştere”, iar când s-a întors acasă, şi-a găsit o nouă misiune. A vrut să democratizeze analiza visurilor – să găsească o cale prin care persoanele fără instruire specializată sau fără acces la îngrijire psihiatrică să obţină beneficii şi relaţionări sociale pornind de la visele lor. „Încrederea, comuniunea şi simţul solidarităţii se dezvoltă rapid într-un grup de împărtăşire a viselor”[422], a scris el. „Există o interconectare a vieţilor la un nivel atât de profund, încât acest fapt devine o realitate palpabilă.”

Până la moartea sa în 2008, Ullman a călătorit prin întreaga lume promovând visele ca un instrument de autoajutor, conducând grupuri de vise şi învăţându-i pe alţii cum să le organizeze. Cei care subscriu metodelor lui continuă să promoveze învăţăturile sale cu un zel aproape religios. „El nu este aici să ne antreneze şi să ne inspire”, scrie William Stimson, care conduce grupuri de vis în Taiwan şi susţine un site dedicat operei lui Ullman.[423] „Depinde de noi să inventăm diferite moduri de a ne inspira şi de a fi instruiţi

unii de către ceilalţi. Suntem ceea ce el a lăsat în urmă.”
Cercetările noi confirmă ceea ce Ullman bănuia: participarea la un grup de vise poate duce la o serie de beneficii sociale şi psihologice. La fel ca Mark Blechner, Mark Blagrove a aflat despre grupurile de vis[424] la conferinţa anuală IASD. Acest psiholog britanic, cu o personalitate blândă, a mers la prima întâlnire fără aşteptări şi a ezitat să-şi împărtăşească visul; era „atât de scurt şi în mod clar lipsit de sens”. în el, partenera sa, Julia, îi dăduse două CD-uri care aveau pe copertă un portret al lui Rembrandt cu o pălărie largă, iar el se întreba dacă Rembrandt era tipul care a scris muzica genericului pentru serialul Friends.
Dar când a început să discute cu grupul, Mark a fost uimit. Epifaniile au venit în lanţ. Mia îi dăduse CD-uri – aşa cum îi născuse doi copii în viaţa reală. Cadoul era artistic – ea îşi sacrificase propria carieră de artist pentru a-l ajuta pe el în cariera sa academică. Modul în care Mark a descris pălăria a lui Rembrandt i-a evocat unuia dintre participanţi o tocă de academician; de fapt, Mark tocmai fusese ales în funcţia de şef de departament şi profesor. Până la sfârşitul sesiunii, a făcut legătura dintre contribuţiile Miei şi realizările sale profesionale, simţind un sentiment reînnoit de recunoştinţă faţă de familia sa. „A fost un mic vis, nu a fost foarte

interesant şi totuşi a avut o mare greutate”, a spus el. „Am vrut doar să continui după aceea.” El a început să conducă grupuri de vise la Swansea University şi aproape că nu-i venea să creadă ce povestiri şi probleme personale erau dispuşi elevii săi să împărtăşească – ajustarea la viaţa de facultate, relaţiile cu părinţii, sentimentele lor despre plecarea de acasă. „Este incredibilă lipsa de inhibare pe care o au”, a spus el. Mark şi-a dedicat o mare parte din resursele sale din ultima vreme pentru explorarea impactului psihologic al apartenenţei la un grup de vise. într-un studiu, el şi colegii săi au măsurat nivelul de înţelegere al elevilor după ce au împărtăşit cu cercetătorii fie un vis, fie o experienţă semnificativă din viaţa reală.[425] Studenţii s-au întâlnit în grupuri până când toată lumea a petrecut o sesiune completă de 45 de minu-te, discutând atât un vis, cât şi un eveniment cu încărcătură emoţională din timpul zilei, împărtăşirea unui vis s-a dovedit a fi mai utilă; scorurile pe scările de explorare („Am învăţat mai mult din sesiune despre cum influenţează evenimentele din trecut comportamentul meu actual”, „Am învăţat mai multe despre problemele din viaţa mea prin lucrul cu visul/evenimentul”; „Am învăţat lucruri la care nu m-aş fi gândit singur”) şi pe cele de înţelegere personală („Am avut idei în timpul şedinţei despre cum să schimb unele aspecte ale

ale mele sau ale vieţii mele”, „Am învăţat un nou mod de a gândi despre mine şi despre problemele mele”) au fost semnificativ mai mari la studenţii care lucraseră cu un vis.
Clara Hill, psiholog la Maryland Universitaty, a studiat modul în care grupurile de vise pot ajuta oamenii să-şi îmbunătăţească o relaţie[426] sau să facă faţă unei despărţiri. într-un experiment, ea şi un coautor au adunat 34 de femei care au trecut printr-un divorţ şi au invitat 22 dintre ele într-un grup săptămânal de vise. Multe dintre visele lor au gravitat în jurul unor teme dureroase, cum ar fi eşecul, respingerea sau ironiile. O femeie a visat că merge acasă să se împace cu soţul ei şi l-a găsit în pat cu două femei – frumoase într-un apartament plin de peşti morţi. O altă femeie a visat că urca pe o frânghie pe un deal noroios, continuând să alunece înapoi. între timp, grupul de control de 12 persoane a petrecut perioada de două luni a studiului pe o listă de aşteptare înainte de a-şi împărtăşi în final visele într-o unică şedinţă. Până la sfârşitul experimentului, femeile care au participat la grupul de vise în curs de desfăşurare nu numai că au câştigat o înţelegere aprofundată asupra viselor lor, dar le-a crescut şi stima de sine. Capacitatea de a împărtăşi secretele lor şi plăcerea de a aparţine unei comunităţi s-au tradus într-o încredere care

trecea dincolo de limitele grupului săptămânal de vis.
într-un alt studiu, Hill împreună cu un coleg au explorat dacă discutarea viselor ar putea ajuta cuplurile să comunice şi despre alte probleme.[427] Au recrutat 40 de cupluri heterosexuale – majoritatea alcătuite din studenţi –, iar jumătate dintre ele urmau să se întâlnească cu un terapeut pentru două sesiuni de interpretare a viselor. (Celelalte 20 de cupluri – grupul de control – au fost puse pe o listă de aşteptare.) Fiecare partener împărtăşeşte un vis, iar terapeutul ghidează perechea prin discuţia despre sentimentele evocate şi despre cum s-ar reflecta semnificaţia asupra relaţiei. La sfârşitul experimentului, femeile – însă nu şi bărbaţii – din grupul de tratament au simţit că au dobândit mai multe cunoştinţe despre relaţia lor şi că „bună-starea în relaţie" a crescut. (Hill a sugerat că „împărtăşirea verbală care a fost necesară în sesiunea de interpretare a viselor cuplurilor a fost interesantă mai degrabă pentru femei decât pentru bărbaţi".)
Studiile de felul acestora sunt utile ca dovezi că psihologii ar trebui să ia în serios grupurile de vise – însă oamenii nu trebuie să consulte cele mai recente cercetări pentru a şti că grupurile de vise pot fi o sursă de înţelegere şi un remediu pentru plictiseală şi singurătate. Grupurile de vise mai puţin formale au apărut ca un ritual de

relaţionare organică în situaţii disperate. „în fiecare dimineaţă începeam ziua prin împărtăşirea şi interpretarea viselor pe care le-am avut în timpul nopţii”[428], a afirmat un supravieţuitor din Auschwitz, la mulţi ani după eliberare. Visele erau o sursă de divertisment într-un mediu lipsit de orice bucurie; mintea care visa era o sursă de divertisment de sine stătătoare. Iar actul împărtăşirii viselor a devenit un exerciţiu în construirea comunităţii. Naziştii au înlocuit numele deţinuţilor cu numere şi i-au supus unor condiţii barbare de existenţă, dar prin împărtăşirea unui vis sau oferind o interpretare, un prizonier putea să-şi reafirme umanitatea.
„Dimensiunea interpersonală a interpretării viselor la Auschwitz a fost legată de necesitatea deţinuţilor de a capta atenţia celorlalţi”, scrie Owczarski. „Când un prizonier îm-părtăşea un vis interesant, el sau ea devenea, cel puţin pentru un o vreme, important pentru interlocutorul său... Semnificaţia unui vis nu era cea mai importantă, ci faptul de a vorbi despre ea. Prin urmare, schimbul de vise a fost un fel de ajutor pentru creşterea stimei de sine a deţinuţilor.” într-un vid de ştiri despre lumea exterioară, prizonierii căutau în vise indicii despre întrebări legate de viaţă sau de moarte, de exemplu dacă rudele lor erau încă în viaţă şi dacă războiul se va sfârşi vreodată. Şi pentru că se credea despre vise că au un conţinut profetic

nu numai pentru cel care le visează, ci şi pentru ceilalţi prizonieri şi pentru comunitate în general, analiza
lor era o activitate de grup. Ziua, oamenii puteau cerceta indicii dacă un semn din visul unui alt deţinut se împlinea. „Când visul nu se împlinea pentru cel care visa, se întâmpla pentru prietenul său”, a declarat un prizonier. „Visele au devenit un bun comun: vedeţi, prietenul vostru a visat despre asta.” Şi-au alcătuit propriul dicţionar de vise care reflectă precaritatea vieţilor lor şi grijile faţă de viitor. Fumatul unei ţigări prevestea eliberarea celui care visa acest lucru din închisoare. Gătirea cărnii însemna maltratarea în timpul unui interogatoriu.
După eliberare, mulţi dintre deţinuţi s-au sfiit să-şi amintească de credinţa lor în visele de atunci; stresul extrem al vieţii în lagărul de concentrare le-a permis să-şi suspende neîncrederea. „Este greu de spus de ce eram toţi atât de naivi”, a scris un supravieţuitor. „Astăzi le vedem [interpretările visului] ca imaturităţi sau chiar prostii, dar atunci erau pur şi simplu necesare”, a spus un altul.
Timp de şapte ani, asistentul social Susan Hendricks[429] a condus un grup de vise pentru deţinuţi într-o închisoare pentru femei de maximă siguranţă în Carolina de Sud. într-o zi, în 2005, psihologul penitenciarului „a ieşit şi a luat două sau trei persoane în curte şi a spus: «Vreţi să încercaţi?»„ A fost nevoie de efort pentru a

convinge femeile să se deschidă; în închisoare „e un climat de lipsă de încredere, teamă şi suspiciune”. Dar, pe măsură ce se cunoşteau, deţinutele au început să se relaxeze. Când o femeie a fost surprinsă bârfind despre visele celorlalte, a fost exclusă din grup; după aceea, femeile s-au simţit relaxate ştiind că pot avea încredere în celelalte membre.

Grupul de vise a ajutat la satisfacerea nevoii lor de a aparţine unei comunităţi. „Cand găseşti un grup mic în care care poţi avea încredere că poţi împărtăşi lucrurile în mod deschis – asta face o mare diferenţă.” Vestea s-a răspândit şi în momentul în care Hendricks şi-a încheiat activitatea în închisoare, zeci de femei se aflau pe lista de aşteptare pentru a se alătura grupului. în cadrul grupului de vise, s-au simţit suficient de sigure încât să se apropie într-un mod altfel imposibil. Această încredere a mers dincolo de limitele adunărilor formale. „Vedeau pe cineva, în curte, şi făceau doar un semn cu mâna sau se salutau reciproc, iar acest fapt le-a creat sentimentul unei legături”, a spus Hendricks.

Multe dintre femei se confruntau cu coşmaruri brutale, care conţineau scene
de violenţă sau de izolare. Aproape în fiecare noapte, o deţinută visa că avea o lopată, săpând fără să ştie de ce. în momentul în care ajungea într-un anumit strat din sol, izbucneau flăcări, înghiţind-o. După ce a prezentat visul grupului

lui Hendricks, femeia şi-a dat seama că începuse la scurt timp după moartea mamei sale. Avusese permisiunea de a participa la înmormântare – dar fusese o experienţă traumatizantă, umilitoare. „Au dus-o la înmormântare în cătuşe şi la mâini şi la picioare, îmbrăcată în uniforma închisorii. Era flancată de gardieni: au dus-o s-o privească pe mama ei în sicriu şi apoi au escortat-o înapoi la închisoare”, a spus Hendricks. în momentul în care femeia a recunoscut legătura dintre coşmar şi înmormântare, visul a dispărut.

Alte membre au putut să folosească grupul de vise pentru a se pregăti pentru evenimente stresante, cu mize mari. O femeie a venit la grupul de vise cu o zi înainte de audierea pentru eliberare condiţionată, agitată, disperată să vorbească despre coşmarul ei: audiţia fusese un dezastru; cererea ei fusese respinsă. „Femeile au încurajat-o şi i-au spus experienţele lor în faţa comisiei de eliberare şi la ce se putea aştepta. Una dintre ele a spus: «Te ajut să-ţi aranjezi părul». O alta a zis: «Vom fi toate prin zonă ca să ne asigurăm că eşti bine».” Următorul grup de vise a avut loc o săptămână mai târziu, iar femeia a venit cu veşti bune: obţinuse eliberarea condiţionată. în săptămâna următoare, ea a plecat. „Analiza visului a calmat anxietatea îngrozitoare generată de vis, oferindu-i sprijinul membrelor grupului care au vrut să o ajute. Apoi

a reuşit să se liniştească după ce a intrat în cameră.”
Chiar şi în condiţii mai puţin vitrege, grupurile de vise pot genera un sentiment de comunitate necesar şi pot ajuta oamenii să se înţeleagă în profunzime. Grupul The Soul Dreamers din New York se întâlneşte de peste un deceniu, dând naştere unor adevărate oaze într-un oraş care uneori are un efect de atomizare. S-au întâlnit în apartamente; au închiriat studiouri în Chelsea; au atras privirile curioşilor la restaurantele din centrul oraşului. Grupul lor online, Meetup, se mândreşte cu peste 200 de abonaţi, deşi numărul a variat de-a lungul anilor. Unii membri s-au întâlnit în refugii New Age; alţii au descoperit grupul online. Câţiva oameni obişnuiţi au ţinut clubul laolaltă. Pentru ei, grupul de vise este terapeutic, un hobby şi un cerc social în acelaşi timp. Este un refugiu pentru oamenii care îşi iau în serios visele într-o lume care nu înţelege.
într-una dintre primele zile de primăvară, m-am întâlnit cu câţiva membri Soul Dreamers într-un bistro francez slab luminat, chiar lângă Union Square. în spatele sălii, un grup de tineri de vreo 20 de ani se pregăteau pentru o sărbătoare; la o altă masă, un cuplu bine îmbrăcat se ţinea de mâini în timp ce un adolescent se juca pe telefon. Chelneriţa m-a întrebat dacă vreau să fiu condusă la grupul de petrecere, dar am negat cu o mişcare a capului şi m-am îndreptat către un

grup mai puţin strălucitor, aşezat în mod ciudat – având în vedere intensitatea conversaţiei deja în plină desfăşurare – în mijlocul sălii de mese cavernoase.
Michelle, o femeie vorbăreaţă care părea a fi liderul grupului, m-a invitat la masă; ea venea la aceste întâlniri de opt ani. O altă femeie, o studentă la psihanaliză, în vârstă de 26 de ani, a observat că atmosfera prietenoasă a grupului de vise era de-a dreptul o uşurare – ea şi colegii ei vorbeau tot timpul despre visele lor, dar analizele lor riscau să devină prea competitive. Kristin, pictor şi practicant Reiki, nu mai avea maşină din 2005, când avusese un coşmar despre un accident cu maşina Saab a tatălui său; se îndrepta spre casa familiei sale din Berkshires când şi-a dat seama că nu mai are corp. „Conştiinţa mea dezaproba ideea de a conduce maşina", a povestit ea cu o nonşalanţă de parcă mi-ar fi spus ce mâncase la micul dejun. „Apoi am văzut maşina strivită şi arsă." S-a trezit, s-a gândit la vis şi a dat maşina. De ani de zile, Kristin îşi transcria toate visele dimineaţa şi avea grămezi de jurnale de vise. „Toată viaţa mea am avut vise nebuneşti. Mă duceam la masă, la micul dejun şi voiam să le povestesc tuturor. Iar ei ziceau «Da, da». Eram ca un copil ciudat dintr-o staţie de autobuz, care voia să povestească tuturor visele sale." Acum avea 60 de ani şi şi-a dat seama că majoritatea oamenilor nu voiau să

audă despre vise. Era recunoscătoare că a găsit o comunitate de oameni asemănători – oameni care nu preferau nici un alt subiect.
Am comandat vin şi cocktailuri Cosmo, iar Michelle a explicat regulile. Michelle fusese imediat intrigată când a dat peste pagina de internet Soul Dreamers, dar a trebuit să-şi facă un pic de curaj pentru a merge la barul unde se întâlneau. „Michelle, trebuie să-ţi depăşeşti timiditatea”, şi-a spus în sinea ei. „Du-te pur şi simplu.” A devenit unul dintre membrii de cursă lungă şi şi-a întâlnit unii dintre cei mai apropiaţi prieteni prin grupul de vise.
Psihanalista în curs de formare şi-a împărtăşit prima visul: era întinsă în pat,
iar un jucător de fotbal vedetă pe care ea îl admira stătea cu ea. S-a simţit dezamăgită când s-a trezit: de ce atletul a fost în camera ei şi de ce nu şi-a dat ea seama că lucrul ăsta era straniu? A dat visului un titlu: „Deplasat”. Irene a avut o interpretare mai blândă. Totul într-un vis reprezintă un aspect al sinelui, i-a reamintit Irene. Dacă ar fi visul ei, ar fi crezut că se conectează cu o parte din ea pe care o admiră. Celei care visase i-a plăcut această interpretare. Chiar şi cei care care ezită să se alăture unui grup obişnuit de vise îşi împărtăşesc visele în comunităţi virtuale, fie pe aplicaţii dedicate sau canale mass-media sociale. Când văd visele care apar la noutăţile de pe Twitter, simt un moment de eliberare comică din calea titlurilor de ştiri

apocaliptice. Sunt mai ciudate, mai spontane decât cele mai multe postări de pe Twitter – un memento, pe fundalul nebuniei şi al hiperactivităţii de pe Twitter, că există oameni dincolo de declaraţiile politice şi de autopromovare.
Pe aplicaţii precum DreamSphere, Dreamboard şi Dreamwall, utilizatorii se conectează pentru a-şi împărtăşi visele cu străini şi prieteni, „plac” şi comentează visurile altora ca şi cum ar fi actualizări de status pe Facebook. Un interes care poate părea deosebit de individualist, chiar egoist, devine social, afirmând viaţa – un fapt care ne reaminteşte că până şi ciudăţenia viselor este universală. Ceva care ne-a făcut să râdem singuri dimineaţa poate face şi pe alţii să râdă. „Am înjunghiat pe cineva cu un covrig”, a mărturisit o utilizatoare care s-a identificat drept hhaalleeyy. „Am murit de râs”, a răspuns AwsamJournal, unul dintre cei peste 400 de utilizatori care au „plăcut” visul. „Cel mai amuzant vis vreodată!”, a scris un altul. îşi împărtăşesc bucuria, chiar şi neîncrederea, asupra primelor lor vise lucide. „Am avut un corp uneori, alteori nu”, a declarat Stratosynth într-o postare numită „primul vis lucid adevărat!”. Interpretările sunt deschise tuturor. „Am avut un vis în care mama s-a căsătorit cu un cocoş”, putem citi într-o postare. Un analist amator se întreabă dacă cea care a visat s-a simţit trădată de mama ei sau era preocupată de abilităţile

decizionale ale mamei sale. Şi acest fapt oferă un sprijin: visele lor nu sunt la fel de ciudate precum cred ei. „E ciudat şi drăguţ”, a asigurat-o un cititor. Deşi vorbim despre interpretări de suprafaţă şi cu umor, volumul acestora este un semn despre cât de intensă e dorinţa de a ne înţelege visele.

Nici una dintre aceste povestiri sau studii nu ar surprinde membrii IASD, pentru că mulţi dintre ei şi-au găsit un scop şi o comunitate vorbind despre visele lor. „După ce am venit aici, prima dată m-am gândit aşa: «Acesta e poporul meu şi vreau să vin aici pentru tot restul vieţii mele»„, relatează Ange, bibliotecară canadiană. Este un sentiment pe care l-am întâlnit în repetate rânduri. „Aceste legături sunt pentru totdeauna”, a spus Victoria, artistă din Santa Fe. „După ce ai împărtăşit un vis cu cineva, nu se mai poate niciodată anula acest lucru. Nu e ca şi când te întâlneşti la un cocktail.”

în timpul unei săptămâni petrecute la IASD, m-am surprins justificându-mi decizia de a mă trezi în fiecare zi pentru grupul de vise de dimineaţă. Ziua avea să fie agitată şi nu aveam să pot scrie despre lucruri specifice fără a încălca viaţa privată a celorlalţi, dar mi-am pus totodată alarma. Am aruncat o privire asupra psihicului şi preocupărilor străinilor din mai toate domeniile. Am aflat despre relaţia complicată a unei femei cu mama ei decedată. Am auzit cum s-a schimbat

imaginea de sine a unei asistente de vârstă mijlocie dupa ce a renunţat la slujba ei.
Dacă prezint subiectul viselor în viaţa de zi cu zi, fie la conferinţe despre vise, fie la petreceri, mulţi oameni sunt dornici să discute pe această temă. în timpul scrierii acestei cărţi, am avut nenumărate şi fascinante discuţii despre vise cu editori şi cunoştinţe, străini şi prieteni. „Probabil că auziţi astfel de poveşti tot timpul", o nouă cunoştinţă va rosti în chip de scuze, înainte de a se lansa într-un vis care dezvăluie în mod inevitabil o frică sau fantezie personală şi duce deseori la o conversaţie mai profundă; persoana dezvăluie o dependenţă care a făcut-o să nu viseze o relaţie pentru care păstra doliu în visele ei. Subiectul cărţii mele m-a transformat într-un magnet pentru destăinuiri. îmi imaginez cum se simte un terapeut la o petrecere. Mă trezesc cu mesaje de la prieteni despre vise ciudate despre care vor să vorbească. „Am visat că prietenul meu avea un inel de nuntă şi reacţia mea a fost «DE CE NU MI-AI SPUS?»„, mi-a scris de curând o prietenă. Nu am putut să-i spun ce însemna exact asta, dar am vorbit despre faptul că ultimul ei prieten a trecut printr-un divorţ în timp ce erau împreună. O altă prietenă m-a întrebat de ce a visat că făcea sex cu tatăl ei. N-am avut nici o idee, dar am avut o discuţie foarte apropiată despre neliniştile ei legate de mutarea cu prietenul ei (mult mai în vârstă). Aceste conversaţii ne apropie mai mult, ajutându-ne să

împărtăşim poveşti şi temeri care altfel ar putea părea ca secrete.
Am convins chiar şi pe câţiva dintre prietenii mei mai sceptici că visele conţin informaţii psihologice utile. Atunci când prietenii mei au fost de acord să meargă în Upper West Side pentru a analiza unul dintre visele mele, au făcut-o ca o favoare, ca să mă ajute cu cartea mea. Dar, spre surprinderea tuturor, trupa noastră, care aflase despre grupurile de vise prima oară în biroul lui Mark Blechner, continuă să se întâlnească pe cont propriu de mai bine de doi ani. Este o grupare eterogenă, fluctuantă pe măsură ce unii membri se îndepărtează şi alţii invită noi prieteni. A trebuit să impun un număr limită de 15 persoane, şi nu toţi ne întâlnim şi în afara grupului de vise. Dar invariabil, o dată pe lună, ne întâlnim pentru o conversaţie mai intimă decât avem de obicei cu cei care ne sunt cei mai apropiaţi.
Este mai puţin formală decât sesiunea cu Mark; bem vinuri ieftine din pahare de carton, comandăm pizza şi stăm pe jos, în casa cuiva. Pe măsură ce începem să digerăm şi după ce conversaţia obişnuită – schimbul obişnuit de banalităţi, după ce ne punem la curent cu noutăţile şi cu ce am mai făcut – dispare, urmăm regulile pe care le-am învăţat de la Mark. Fiecare la rândul său ne dă textul cu visul scris tuturor, printat la serviciu şi adunat în grabă din multifuncţionala de la birou, şi începem să

parcurgem paşii – citirea visului cu voce tare, clarificarea conţinutului explicit şi discuţia despre vis ca şi când ar fi al nostru, cerând asocierile şi interpretările celui care l-a visat. în această structură bine pusă la punct, creăm un spaţiu în care intimitatea nu trebuie câştigată, unde descoperirile sunt la fel de libere precum ritmul în care bem vinul ieftin. Prietenii mei spun că faptul că au transformat visele într-un eveniment îi ajută să şi le amintească mai frecvent, chiar să-şi schimbe şi relaţia cu somnul. Când grupul a început să se adune la început, am încercat să rămânem la visele considerate neproblematice – amuzante, absurde, care deschid o discuţie pe domenii mai sensibile, dar cel mai adesea din tărâmul neamenințător al comediei. Am discutat vise care se bazau pe chestiuni uşoare, despre carierele noastre, despre ambiţia şi teama de eşec. Pe măsură ce lunile treceau şi am ajuns să avem un ritm al nostru, am început să ne cenzurăm mai puţin. în cadrul normelor stabilite, am putea să ne degrevăm de limitările care guvernează în mod obişnuit conversaţia între oameni care se cunosc. Ne-am conferit permisiunea tacită de a cerceta, de a pune întrebări pe care n-am îndrăzni să le punem în mod normal. Am discutat vise despre sex,

despre moarte şi despre sinucidere; am vorbit despre pasiunile din copilărie şi despre secretele de familie.
Chiar dacă avea doar un prieten în grup, S., designer grafic, a adus un vis la una dintre primele întâlniri la care a participat – un vis ciudat, încurcat, care nu-i dădea pace. în vis, ea se plimba pe străzile cu piatră cubică ale unui sat din străinătate, bucurându-se de o zi relaxată cu un vechi prieten, până când părinţii ei au apărut şi au anunţat că o iau acasă. Sora ei s-a urcat la volan şi a târât-o pe S. într-un salon de cosmetică. Supărată, S. a fugit de acolo. A ajuns la un iaz cu crapi foarte murdar, a văzut un crap portocaliu fumând o ţigară, a leşinat şi a căzut în apă.
„La început era intimidant să-mi împărtăşesc visul", a spus S. mai târziu. „Nu ştiam bine pe toată lumea din grup şi eram conştientă că împărtăşeam chestiuni personale. Uneori, dezvăluirea unui vis poate fi percepută ca şi când ţi-ai spăla rufele murdare în public, dar a fost un sentiment frumos că lumea a răspuns sincer şi a luat în serios procesul."
Dacă era visul ei, a spus Jo, s-ar fi bucurat de prima scenă – plimbarea pe jos printr-un oraş nou – dar că s-ar fi simţit sufocată de intruziunea familiei ei. Cineva a spus că ar fi fost frustrată că era pasagerul, nu şoferul. Doar în timp ce celelalte femei au intervenit cu propriile

asociaţii, S. a realizat ceea ce, privind în urmă, părea evident pentru ea. „Mi-a lipsit voinţa în acest vis, şi de multe ori am simţit şi m-am comportat ca şi când aş fi fost lipsită de putere. Am reuşit să înţeleg acest lucru numai după ce îmi fusese arătat.” A fost o uşurare identificarea în cele din urmă a sentimentului dominant în vis şi a aplicat această descoperire din cadrul grupului de vise şi în restul activităţilor din viaţa sa. „Mi-am dat seama că o mare parte a relaţiilor din familia mea ar putea fi constructive, iar unele distrugătoare. După ce am avut acest vis şi am vorbit despre el, a devenit evident că aceste sentimente erau autentice şi de durată. Am devenit conştientă de cât de reprimată mă simţeam. Din acel punct am început să exersez să spun «nu» (fără să mă simt vinovată) şi, totodată, să evit să devin victimă a împrejurărilor.”

„Visez mult şi îmi amintesc mereu visele cel puţin câteva zile după”, a spus Jo. „Am coşmaruri, am paralizie în somn. Lumea viselor este o mare parte din viaţa mea, ceva semnificativ pentru activitatea mea emoţională, pe care de obicei o trăiesc mai degrabă într-o manieră solitară. Deci e ceva atât
improbabil, dar şi extrem de productiv, să faci ceva complet diferit.”

„Există un cadru general şi reguli care reglementează intimitatea, dar care nu o înăbuşesc”, a spus Moira. „Este atât de intim.

Sunt genul de discuţii pe care le ai cu iubitul tău sau cu mama ta.”
Montague Ullman şi Nan Zimmerman, Working with Dreams: Self- Understanding, Problem-Solving, and Enriched Creativity Through Dream Appreciation (Los Angeles: Jeremy P. Tarcher, 1979), p. 217.
Taylor, The Wisdom of Your Dreams, p. 62.
Interviul autoarei cu Shane McCorristine, 5 noiembrie 2015.
Dan Piepenbring, „The Enthralling, Anxious World of Vladimir Nabokov's Dreams”, New Yorker, 8 februarie 2018, https://www.newyorker.com/books/page-turner/what-vladimir-nabokov-saw- in-his-dreams.
„511: The Seven Things You're Not Supposed to Talk About”, This American Life, NPR (în colaborare cu Chicago Public Media), 8 noiembrie 2013, transcriere, https://www.thisamericanlife.org/511/the-seven-things- youre-not-supposed-to-talk-about.
Charlie Brooker, „Other People's Dreams Are Boring – Why Would We Want a Machine that Can Record That?”, Guardian, 1 noiembrie 2010, https://www.theguardian.com/commentisfree/2010/nov/01/charlie-brooker- dream-recording-machine-inception.
Michael Chabon, „Why i Hate Dreams”, Daily (blog), New York Review of Books, 15 iunie 2012, http://www.nybooks.com/daily/2012/06/15/why-i-hate-dreams/.

Interviul autoarei cu James Phelan, 28 iulie 2016.

Interviul autoarei cu Alison Booth, 25 iulie 2016.
Interviul autoarei cu Robert Stickgold, 13 martie 2017.
Meg Jay, Supernormal: The Untold Story of Resilience (New York: Hachette, 2017), p. 241.
James W. Pennebaker, citat in ibid.
Montague Ullman, Appreciating Dreams: A Group Approach (Thousand Oaks, CA: Sage Publications, 1996).
Ullman si Zimmerman, Working with Dreams, p. 10.
Ibid., p. 257.
William R. Stimson, „The Worldwide Montague Ullman Dream Group”, http://www.billstimson.com/dream_group/dream_links.htm.
Interviul autoarei cu Mark Blagrove, Iunie 2016.
Christopher Edwards et al., „Comparing Personal Insight Gains Due to Consideration of a Recent Dream and Consideration of a Recent Event Using the Ullman and Schredl Dream Group Methods”, Frontiers in Psychology 6 (2015): p. 831, doi: 10.3389/fpsyg.2015.00831.
Clara E. Hill si Dana R. Falk, „The Effectiveness of Dream Interpretation Groups for Women Undergoing a Divorce Transition”, Dreaming 5, nr. 1 (1995): p. 29.
Misty R. Kolchakian si Clara E. Hill, „Dream Interpretation with Heterosexual Dating

Couples”, Dreaming 12, nr. 1 (2002): pp. l-16, doi: 10.1023/A: 101388 4804836
Wojciech Owczarski, „The Ritual of Dream Interpretation in the Auschwitz Concentration Camp”, Dreaming 27, nr. 4 (2017): p. 278, doi: 10.1037/drm0000064.
Interviul autoarei cu Susan Hendricks, 17 ianuarie 2017.

10. Controlul

Posibilităţile pe care le-am descris până acum – repetiţii pentru viaţa reală, care inspiră idei noi, echilibrul emoţiilor, încurajarea formării comunităţii – toate pot fi realizate prin vise obişnuite. Funcţiile evolutive şi cognitive ale visului nu depind de luciditate.
Dar pentru cei care învaţă să viseze în stare de luciditate, toate aceste beneficii pot fi amplificate. Cei care stăpânesc luciditatea pot să viseze despre probleme specifice, să caute răspunsuri sau să înţeleagă, să pună în scenă întâlniri cathartice şi să sondeze adâncurile subconştientului. Cei care visează lucid posedă un avantaj în eliminarea coşmarurilor şi în generarea viselor memorabile, pline de emoţie. Ca să nu mai vorbim de plăcerea viselor lucide. Este de observat o consistenţă remarcabilă în felul în care oamenii vorbesc despre primele lor vise lucide, trecerea lor în această stare unică de conştiinţă. Eforturile de a descrie acest lucru lasă oamenii fără cuvinte sau recurg la clişee şi

formulări banale; visele lucide sunt „hiperreale”, ele sunt „mai reale decât realitatea”. „O clanţă este o clanţă”, aşa cum spunea Steve Volk – scriitorul care a suferit de coşmaruri recurente până când a învăţat să viseze lucid.
„înainte de a vă înfrupta din acest deliciu, stimaţi cititori”[430], scria cu un aer de tachinare, acum mai bine de 100 de ani, Frederik van Eeden, psihiatru olandez şi practicant al viselor lucide, „nu vă puteţi imagina încântarea mea fără margini când, în momentul în care m-am trezit, continuam să observ cu atenţie şi să mă gândesc – să gândesc cu claritate şi profunzime, aducându-mi perfect aminte, într-o stare calmă de autoconştientizare, de acea lume misterioasă, fără sens şi plină de miraculos şi de decepţie.”
Cei care practică visele lucide sunt pentru scurt timp eliberaţi din corpurile lor, scutiţi de legile fizicii.
După ce am citit cartea lui Stephen LaBerge, în Peru, am avut ocazional vise lucide, dar nu puteam să prezic când vor apărea; din comoditate, mi-am
ignorat testele de realitate şi nu aveam mereu timp să meditez. Somnul era preţios. Să mă trezesc în mijlocul nopţii nu era o opţiune. însă cu cât am învăţat mai multe despre puterea viselor lucide, cu atât am vrut să pot să îmi induc vise lucide în mod susţinut. Am vrut să învăţ de la însuşi LaBerge.

într-o zi fierbinte şi umedă de septembrie, am zburat pe micul aeroport Hilo din Hawaii ca să găsesc acolo un grup cu ochii cârpiţi de somn, care deja se aduna. Colegii de vise lucide s-au găsit unul pe altul fără prea multe eforturi. Erau cei care se mişcau prin preajmă un pic jenaţi, puţin şifonaţi, nu prea siguri despre lucrul în care se băgaseră. M-am alăturat şi am aşteptat să ne preia microbuzul de transport după ce am epuizat oferta magazinului de cadouri kitsch, cu hainele sale ieftine şi cu hanoracele turcoaz, prezentându- ne şi făcând schimb de vise.
„Aţi avut vreodată un vis lucid?”, m-a întrebat un bărbat scund, cu o expresie de intensitate pe faţă, fără să-şi piardă timpul cu formule de politeţe. Cămaşa lui în carouri era bizar de neşifonată. Părea că se rătăcise pe drum spre o întâlnire de afaceri. Un profesor de yoga stătea aplecat asupra telefonului, încărcând pe Instagram poze cu palmieri din parcarea aeroportului. Un bărbat înalt, slab, cu un vag accent rusesc şi cu părul ras, părea să adoarmă în picioare.
Conversaţia trena deja când un microbuz cu inscripţia Kalani Oceanside Retreat Center a tras în faţa ieşirii. O tânără vorbăreaţă a ieşit şi ne-a adunat în maşină. Timp de o oră până în staţiune, Natalie a vorbit fără oprire. Am aflat că a venit la Kalani acum doi ani într-o vacanţă şi de atunci şi-a început o nouă viaţă în Hawaii.

„Oamenii vin aici foarte introvertiţi”, a continuat Natalie să ofere detalii grupului de altfel tăcut, în care unii tocmai aterizaseră după zboruri de 12 ore. Ne-a promis că până la sfârşitul şederii noastre aici ne vom schimba. Vom fi „atât de extravertiţi”. Vom fi „oameni diferiţi”.
Kalani este condus în mare parte de voluntari care trăiesc în corturi şi lucrează jumătate de săptămână gătind, făcând curăţenie şi grădinărind unii pentru ceilalţi şi pentru oaspeţii care vin să înveţe yoga, dans în transă, ukulele sau vise lucide. Unii fac voluntariat timp de câteva luni, în trecere, în ani sabatici sau în timpul călătoriilor personale. Alţii stau ani de zile, alternând momentele petrecute la Kalani cu perioade în care câştigă mai mulţi bani într-un serviciu convenţional de pe continent.
Ora petrecută cu Natalie s-a dovedit a fi o tranziţie bună, uşurându-ne imersarea noastră deplină în lumea fizică nevăzută, fără emoţii, fără limite, din Kalani. Mistreţi sălbatici rătăceau prin zonă, iar şopârlele de un verde neon se urcau pe pereţi. Voluntari chipeşi umblau cu bandane sau cu pălării de paie, mormăind mantre pentru sine înşişi sau atârnau prin hamace, trântind expresii precum „Te iubesc” şi „Eşti frumoasă”, la fel cum spuneau „Bună dimineaţa”.
întreaga zonă Puna are reputaţia unui magnet pentru căutători şi aventurieri, un răgaz pentru pelerinii care fug de greutăţile vieţii moderne.

Cooperativele hippie şi comunităţile erau răspândite ca nişte puncte în toată zona. Aşa-numiţii punaţi hoinăreau pe plajele cu nisip negru cu părul împletit în sute de codiţe, în haine ponosite, zăbovind în izvoarele minerale fierbinţi şi fumând.
Natalie mi-a arătat în camera mea un spaţiu simplu, în dormitor, cu picturi pastorale de un sentimentalism evident pe pereţi, câteva piese de mobilier din răchită şi cam atât. Sursa primară de lumină era un singur bec fără abajur pe plafon, dar în acea noapte nu era curent. M-am descurcat cu mica lanteră de la setul de chei şi am căzut lată în pat, adormind.
Când am tras draperiile dimineaţa, am văzut scena în mod corespunzător pentru prima dată. De la fereastra mea, puteam vedea palmieri luxurianţi şi ierburi tropicale înalte acoperite de rouă proaspătă. Primul meu gând a fost că peisajul seamănă cu un fundal pentru calculator care prinde viaţă.
Nu cred că am făcut vreodată parte dintr-un grup atât de divers în orice fel aş putea gândi. Unii veneau de la Londra sau din Australia, cei mai apropiaţi de pe Coasta de Vest (a Statelor Unite ale Americii, n.tr.) şi din Hawaii. Un bărbat îşi economisise pensia şi făcuse economie la principala sa sursă de cheltuieli – marijuana – pentru a aduna banii de taxă; alţi călători fuseseră ajutaţi de părinţii lor. Erau şi femei pe la 20 de ani care arătau ca şi cum tocmai ieşiseră

dintr-o defilare de modă cu haine de vară, garderobe impresionante de rochii de plajă şi şaluri de seară. Erau şi bărbaţi în vârstă care păreau să posede numai cămăşi cu motive tropicale. Unii abia dacă ştiau cine e Stephen LaBerge; alţii îl adorau de ani de zile şi memoraseră practic cărţile şi tehnicile de inducere a viselor lucide. Unii nu experimentaseră niciodată un vis lucid; un cuplu practica visele lucide de o viaţă întreagă. Ce aveau toţi în comun era o cunoaştere avansată a literaturii de specialitate despre experimentele în proximitatea morţii şi despre percepţia extrasenzorială.

Pentru Jules, care-şi abandonase serviciul în producţia de televiziune pentru a preda yoga în lumea întreagă, visele se încadrează în călătoria ei tot mai profundă din propriul ei psihic. Alana, o practicantă de meditaţie susţinută şi o adevărată veterană a bazinelor de deprivare senzorială, absolvise recent NYU cu o lucrare despre poveştile pentru generaţia millenial – o temă pe care o concepuse ea însăşi pentru a afla „în ce fel relatările generaţiei millenial sunt diferite" – şi spera să folosească visele lucide pentru a descoperi femeia mai bună din ea însăşi. Era cel de-al doilea pelerinaj la Kalani, iar ea îşi savura în mod clar rolul de ghid neoficial al staţiunii. Unde este cortul de meditaţie? Poţi să mergi în costum de baie la piscina nudistă? (Nu recomanda această opţiune.) Michael, în vârstă

de 70 de ani, spera că dacă ar învăţa să recunoască momentele în care visa, ar avea şanse mai mari de a observa când a ajuns în viaţa de după moarte. Era un proiect morbid, dar avea în el un umor aparte. „Tic tac”, spunea el. „Mă pregătesc intens pentru examenul final.”
Dimineaţa, ne întâlneam într-un spaţiu luminat, aerisit, pe un deal, care dădea pe o parte direct spre o pădure tropicală. Eşarfe înnodate atârnau de ramele ferestrelor, iar un portret al zeiţei Pele, pictat în culori primare, trona pe unul dintre cei opt pereţi. Nu mi s-au părut niciodată sufocante camerele cu patru pereţi, dar acest spaţiu fusese proiectat, conform literaturii de promovare despre Kalani, pentru a elibera vizitatorii de „arhitectura bazată pe spaţiile de tip cutie”.[431]
Asistenta lui Stephen, Kristen – psiholog clinician şi maestră a viselor lucide, cu tricouri cu jocuri de cuvinte în relief şi cu aerul dinamic al unui însoţitor de tabără –, ne-a bucurat cu povestiri despre aventurile ei lucide. Kristen a învăţat singură să inducă visele lucide în timpul facultăţii, după ce a aflat despre fenomen la un curs de psihologie. „Nu puteam să cred că nu era un lucru cunoscut”, a spus ea. „Eram atât de încântată.”[432] De atunci, ea a început să se antreneze ca să intre în starea de vis lucid uneori chiar şi de trei

ori pe săptămână şi era capabilă să mediteze şi să practice yoga în starea de vis. Tocmai era în mijlocul prezentării programului când a fost întreruptă de un strigăt de bărbat.
„Ce facem noi aici?”, a strigat un bărbat desculţ într-o cămaşă cu modele hawaiene şi în pantaloni scurţi, cu ochi albaştri, strălucind de sub sprâncenele albe şi stufoase. Stephen probabil că intrase pe uşa din spate în timp ce Kristen vorbea. îi ratasem intrarea. Vocea suna teatral; fiecare întrebare începea ca un tunet şi sfârşea ca un chiţăit.
„Despre ce este vorba?”, a întrebat el. De unde ştiu că sunteţi oameni? Poate că sunteţi roboţi sau străini ori personaje din vis. Crede cineva că ar putea fi un vis?
Această rafală de întrebări a fost o introducere potrivită. Stephen avea să petreacă mare parte din săptămâna următoare pregătindu-ne să acordăm mai multă atenţie mediului înconjurător, examinării detaliilor înconjurătoare, să căutăm neconcordanţe şi să ne oprim din presupunerea că suntem treji. El ne- a salutat pe rând pe fiecare, dând dovadă de o impresionantă cantitate de curiozitate despre felul în care fiecare ajunseserăm la Kalani. Avea 69 de ani şi-şi dedicase cea mai bună parte a vieţii viselor lucide şi considera că „e revitalizant să fii în compania oamenilor care găsesc subiectul interesant”.

Stephen avea o intensitate pe care un observator binevoitor ar putea-o descrie drept cerebrală; o persoană mai puţin bine intenţionată l-ar fi putut caracteriza ca fiind ciudat sau chiar având un aer maniacal. Era în permanenţă în mişcare, chiar şi atunci când şedea, răsucindu-şi corpul şi tot desfăcându-şi gleznele. Când se emoţiona – adică des – sărea de pe scaun. Gesturile sale aveau uneori aerul unei improvizaţii de jazz, iar vocea lui putea să acopere mai multe octave într-o singură propoziţie. Am auzit în repetate rânduri cum era asemuit unui vrăjitor.
Visele lucide au început să capete o poziţie proeminentă în anii recenţi. Premiera blockbuster-ului „Inception", regizat de Christopher Noian în 2010 – în care spioni corporativi se strecoară în visele ţintelor lor pentru a fura secretele şi a implanta idei nefaste –, a fost un moment de referinţă. (Spionii folosesc un titirez ca instrument pentru testele de realitate, dacă se învârte neîncetat, atunci ştim că sunt în starea de vis, dacă se opreşte, sunt treji.) Noian a spus[433] că filmul a fost inspirat de propria sa experienţă cu visele lucide şi că sfârşitul său ambiguu – ultima secvenţă filmată se concentrează pe un titirez în mişcare, lăsând spectatorii să se întrebe dacă se va opri sau nu – ar trebui să fie înţeleasă aşa: „probabil toate nivelurile realităţii sunt valabile". Căutările pe Google despre vise lucide au crescut

considerabil în apropierea lansării filmului şi niciodată nu au mai ajuns la valorile dinainte de 2010. Şi internetul a ajutat, desigur. Un forum actualizat constant, Lucid Dreaming de pe Reddit[434], a acumulat peste 190 000 de abonaţi. Cu toate acestea, visul lucid nu a pătruns chiar cu totul în cultură. Iar iubitorii viselor lucide de la Kalani numai cu greu pot fi consideraţi personaje convenţionale.

Şuviţe lungi până la bărbie şi sure îi atârnau pe faţă lui Michael şi se uita fără să clipească prin ochelarii fără rame. Avea obiceiul de a-şi lăsa capul într-o parte ţinându-l o vreme aşa, de parcă ar fi uitat de el. Nu era obişnuit cu atât de multă stimulare. Discursul său era lent, cadenţa monotonă, explicând cum a ajuns să trăiască într-o stare de izolare aproape completă. A lucrat timp de 30 de ani ca tehnician psihiatru pe Coasta de Vest; el şi soţia sa, acum decedată, au plecat în Mexic dintr-o toană. „Ea a spus să ne pensionăm anticipat şi să mergem într-o aventură”, şi-a amintit el. „N-aş fi zis asta niciodată despre mine, dar sunt gata să sar în necunoscut.” Mexicul s-a dovedit a fi o locaţie potrivită pentru al doilea act al lui Michael. „Locuiesc în junglă într-o casă izolată, o zonă perfectă ca să nu fiu deranjat de vecini”, a spus el. Petrecea până la trei ore pe zi în meditaţie tăcută.

Michael fusese fascinat de vise încă din adolescenţă, când a decis că este nevrotic şi a pornit să se cultive cu privire la psihologie. A fost pentru scurtă vreme îndrăgostit de Freud şi Jung, dar filosofía asiatică – şi superstiţiile aferente asiatice – a fost cea care l-a cucerit fără drept de apel. Timp de 45 de ani, Michael şi-a desfăşurat viaţa în conformitate cu prezicerile i Ching, un vechi sistem chinezesc de ghicire care generează hexagrame încărcate cu semnificaţie bazate pe aruncări de monede. El a întrebat monedele de i Ching dacă ar trebui sau nu să meargă în Hawaii, iar acestea i-au arătat simbolul pentru fântână, aşa că a fugit la computer şi a cumpărat un bilet de avion.
Constanta majoră în viaţa lui Michael – mai mult decât orice persoană, mai mult chiar ca spiritualitatea orientală – a fost fumatul de marijuana. Fumase timp de o jumătate de secol, uneori până la patru sau cinci ţigări pe zi. Deseori mergea drogat la locul de muncă, dar credea că îl ajută să facă faţă pacienţilor psihotici. „Cele mai bune momente de realizări la muncă au fost cele în care eram drogat”, afirma el cu mândrie.
După aceşti mulţi ani, a decis totuşi că nu vrea să mai fie dependent de o plantă care îi modifică mintea. „Acum, că nu am responsabilităţi, grija mea principală este că încă mai fumez marijuana”, a spus el. A încercat să renunţe de câteva ori, dar abstinenţa nu a ţinut niciodată.

Spera că, dacă ar putea învăţa să viseze lucid, s-ar putea confrunta cu demonii care îl încătuşau de viciul său. De asemenea, ar fi fost frumos, a spus el, să „realizez natura iluzorie a îngrijorărilor şi preocupărilor mele în cadrul existenţei”.
în prima zi, l-am catalogat pe Pavel drept tipul puternic şi tăcut. Până la prânz a doua zi, era clar că impresia mea iniţială fusese greşită; probabil fusese doar somnoros. Pavel prindea viaţă doar când vorbea despre mecanisme de autoajutorare care i-au schimbat viaţa. Se abţinea de la carne, lapte şi alcool şi purta adesea o cască de 500 de dolari, care îi provoca uşoare şocuri electrice la nivelul scalpului. îl idolatriza pe bărbatul care îl învăţase să înlocuiască somnul complet de noapte cu etape repetate de somn de 20 de minute. Dacă aş învăţa asta, m-a asigurat, mi-aş scrie cartea de cinci ori mai repede. Cu fiecare nouă tehnică pe care o descria – respiraţie holotropică, bazine de deprivare senzorială, meditaţie silenţioasă – devenea tot mai animat. îmi inspira o jucărie cu arc, care se mişca din ce în ce mai repede, şi m-am întrebat ce s-ar întâmpla când s-ar opri – s-ar fi transformat într-un cyborg? O maşină complet optimizată? Pentru ce se progama el însuşi? Chiar şi participanţii care mai aveau o vagă legătură cu ceea ce majoritatea dintre noi numim realitatea erau conştienţi – în principiu – că hobby-ul lor nu era un subiect de conversaţie

generală. Theresa, un fotograf care se descria ca fiind „energie mare”, le-a spus doar câtorva prieteni apropiaţi că vine la Kalani. „Când le spun oamenilor că mă interesează visele lucide, mă simt judecată, ca «Eşti nebună»„, a spus ea. „Majorităţii le-am spus că plec în vacanţă în Hawaii.”

Un neurolog şi un antreprenor din Boston s-au înscris pentru a afla mai multe despre oportunităţile de piaţă ale unui dispozitiv care să inducă visele lucide, pe care doreau să-l construiască. După trei zile, şi-au schimbat zborurile şi au plecat. Cam tot atunci am început să încalc regulile de la Kalani şi să utilizez limitata lăţime de bandă pentru a asculta emisiunea Morning Edition a radioului NPR pe laptopul meu, nepăsându-mi de pereţii subţiri ca de hârtie. Aveam pur şi simplu nevoie de câteva momente de normalitate.

La sfârşitul perioadei dificile de încercări şi eşecuri ca student la Stanford, Stephen a creat un sistem puternic, care nu numai că îi permitea să viseze lucid oricând dorea, dar care funcţiona şi pentru alte persoane. Nucleul metodei lui Stephen, sine qua non, este ceea ce el numeşte testul realităţii. Cei care aspiră să practice visele lucide ar trebui să-şi formeze obiceiul de a se întreba la intervale regulate pe parcursul zilei dacă sunt treji sau adormiţi. Deoarece obiceiurile din timpul zilei îşi fac loc în vise, ar trebui să

punem aceeaşi întrebare şi în somn. Dacă suntem suficient de conectaţi pe frecvenţa necesară, vom răspunde că dormim şi că va începe un vis lucid. (în anii 1960, autorul şi misteriosul antropolog Carlos Castañeda se referea la o tehnică similară, despre care pretindea că a învăţat-o de la un şaman mexican: studiaţi-vă mâinile în timpul zilei şi întrebaţi-vă dacă visaţi; într-un vis, trebuie să vă daţi seama că dormiţi.)

Testele de realitate[435] determină reorientarea personală în lume, cultivând o perspectivă sceptică faţă de mediu. Este totul aşa cum ar trebui să fie? Căutaţi indicii că împrejurimile ar putea să nu fie reale. Inspectaţi-vă mâinile – fiecare dintre ele are numărul obişnuit de degete? Verificaţi ceasul, verificaţi- 1 din nou – a trecut o perioadă rezonabilă de timp? Găsiţi o suprafaţă strălucitoare – vă reflectaţi aşa cum sunteţi cu adevărat sau sunteţi distorsionat, ca şi cum aţi privi într-o oglindă care deformează? Săriţi în aer – cădeţi înapoi la pământ sau aţi dobândit brusc abilitatea de a zbura? Lumea viselor este într-un flux constant. Verificaţi dacă mediul vă este stabil. Ieşiţi dintr-o scenă şi reveniţi la ea. Sunteţi într-o cameră diferită? Găsiţi o bucată de text – cotorul unei cărţi, un cuvânt pe o brăţară, un e-mail – îndepărtaţi-vă privirea şi apoi priviţi înapoi. Dacă sunteţi într-un vis, cuvintele este posibil să se fi modificat înainte de a doua inspecţie.

„Crede cineva că acest lucru ar putea fi un vis?”, a spus Stephen în timp ce făcea demonstraţia unui test de realitate.
Tăcere; ne-am aruncat priviri unul altuia, ca nişte elevi surprinşi de un test- fulger.
„Sunteţi siguri că nu vă veţi trezi în patul vostru peste zece minute sau o oră?”
Gesturi timide de aprobare.
„Dar cum ştiţi?”, a întrebat Stephen. „Care sunt dovezile în sprijinul acestei ipoteze?”
„Nu pot să plutesc”, a strigat un tip mai curajos. Stătea nemişcat pe scaun.
„Vrei să zici că aşa încerci tu?”, a strigat Stephen. Vocea îi era teatrală, ridicându-se într-un adevărat spectacol de indignare. „Acesta nu este un efort real!”
Stephen şi-a îndreptat spatele, ca şi cum ar fi încercat să leviteze deaspra scaunului, cu faţa schimonosită de efortul imaginat. A sărit în sus, cu ochii mari ca şi când ar fi sperat. Dar a revenit înapoi pe scaun; nu putea să plutească.
Era treaz şi el şi-a exprimat punctul de vedere. Un test de realitate adecvat implică ipoteza în care iei în considerare atât cu trupul, cât şi cu mintea, că s-ar putea să fii într-un vis.
Testele de realitate sunt la fel ca visele. Ceea ce funcţionează pentru o persoană s-ar putea să nu funcţioneze pentru alta. Testul de realitate care implică zborul este cel mai bun pentru persoanele ale căror vise sunt deja active. Cel care se bazează pe lectură este potrivit pentru

visătorii literari. Un alt factor este capacitatea visătorului de a-şi întrerupe viaţa de zi cu zi şi de a atrage atenţia asupra misiunii sale neobişnuite. Dacă nu vă deranjează să arătaţi uşor săriţi de pe fix, puteţi încerca să împingeţi degetul unei mâini prin palma cealaltă (dacă mâna dvs. este permeabilă, visaţi) sau vă prindeţi nasul cu degetele şi să încercaţi să inhalaţi (dacă puteţi respira prin nările astupate, visaţi).
Cei mai mulţi începători doresc să efectueze un test de realitate de zece sau 12 ori pe zi. Unii consideră că este util să seteze intervale orare; alţii preferă contexte naturale, examinând starea lor de conştiinţă de fiecare dată când efectuează anumite acţiuni obişnuite, cum ar fi trecerea prin cadrul unei uşi sau privirea într-o oglindă. Stephen a dat fiecăruia dintre noi un dispozitiv fizic numit mnemonic – o brăţară albastră tipărită cu mesajul „Trezeşte-te în visul tău” – pe care să-l folosim numai pentru testele noastre de realitate. Tot restul săptămânii, oamenii se opreau brusc în mijlocul conversaţiei pentru a-şi privi propriile brăţări, ridicau ochii pentru a privi departe şi apoi se uitau înapoi la mâini, verificând dacă brăţara încă mai avea acelaşi mesaj.
Deprinderea de a visa lucid se poate extinde în toate momentele zilei, de la jurnalul de vise de dimineaţă până la interogarea stării de realitate pe tot parcursul zilei, meditaţia înainte de

culcare şi trezirea în momente strategice din timpul nopţii.
Cu cât mai mult timp petreceţi în contemplarea viselor, cu atât mai mult veţi unifica lumile din vis şi din starea de trezie, aducând visele în timpul zilei aşa cum speraţi să aduceţi gândurile conştiente în vise. Stephen ne-a încurajat să transcriem visele cu cât mai multe detalii atunci când ne trezim, să cultivăm rememorarea lor – o tehnică obligatorie pentru visele lucide (ne-a sugerat să ne amintin cel puţin un vis pe noapte înainte de a încerca să intrăm în starea de visare lucidă). Acest exerciţiu trebuie să ne aducă la obţinerea unor mostre reprezentative pentru propriile noastre vise. Analizându-ne jurnalele de vise, trebuie să devenim capabili să descoperim semnalmentele propriilor noastre vise[436] – motive recurente sau lucruri specifice care ne ajută să ne dăm seama că suntem în timpul unui vis. Ar putea fi interpretat ca o anomalie în mediu sau în percepţie. Pentru unii oameni, indiciul clar este un anumit obiect distorsionat sau un scenariu implauzibil. Pentru alţii, constă în apariţia unei rude de mult decedate sau a unei fiinţe extraterestre. Unul dintre semnele de vis ale lui Stephen este o lentilă de contact care i-a căzut şi care a început „să se multiplice ca un fel de organism de super-protozoare”.[437] Unul dintre visele mele este conştientizarea că sunt un pasager într-o maşină fără şofer. Altul este că nu mă pot opri din despachetarea unei valize care

se umple constant. Uneori, totuşi, devin lucidă când observ o situaţie neplauzibilă care e mai greu de încadrat într-o categorie: de ce aceşti 20 de oameni din patul meu nu se opresc din vorbit şi nu mă lasă să dorm? De ce au dispărut toate aceste fişiere din computerul meu?
Intenţia ajută îmbunătăţirea tehnicilor de rememorare a viselor şi este în acelaşi timp un factor important în visele lucide. Stephen ne-a îndemnat să ne
gândim la visele lucide cât mai des cu putinţă, să ne discutăm visele în timpul meselor şi între lucrările prezentate. Când lecţiile de amiază se terminau, ne proiecta filme precum The Truman Show şi The Last Wave. Dimineaţa, ne împărţeam în grupuri în care ne povesteam ceea ce ne aminteam din visele de peste noapte, meditam asupra semnelor din vise pe care le-am ratat şi îi felicitam pe cei care aveau de povestit vise lucide. Evenimentele din timpul zilei erau aşa de stranii, încât testele de realitate deveneau un demers aproape rezonabil. Creaserăm un mediu în care graniţele în mod normal rigide dintre somn şi starea de trezie deveniseră mai laxe şi în care avea sens să te întrebi dacă nu cumva visam.
Seara, meditam – o practică asociată viselor lucide, precum şi rememorării viselor. Meditaţia e ca un fel de antrenament pentru creier în vederea viselor lucide, canalizând agilitatea

mentală şi conştientizarea în speranţa că acest stadiu ne va conduce în starea de vis. în 1978, psihologul Henry Reed a descoperit că cei care meditează în mod curent[438] au amintiri mai bune despre visele lor în ziua imediat următoare meditaţiei. Mai recent, psihologul Jayne Gackenbach a observat[439] şi o diferenţă la nivelul de rememorare a viselor între cei care practică meditaţia şi cei care n-o practică. Printre cei 162 de studenţi care au participat la studiul ei, cei care făceau meditaţie în mod regulat puteau să-şi amintească în medie 6,2 vise pe săptămână, iar cei care nu meditau regulat îşi aduceau aminte 5,1 vise în aceeaşi perioadă de timp.
E cel mai uşor să intri în starea de vis lucid în timpul nopţii, când fazele REM sunt mai lungi, iar visele au deja un caracter mai accentuat conturat în jurul unei poveşti şi sunt mai intense. Una dintre cele mai bune metode de inducere se concentrează pe etapele finale ale somnului. Stephen ne-a învăţat să ne potrivim alarme la ceasuri pentru a ne trezi după două sau trei ore de cicluri REM – între patru ore şi jumătate şi şase ore după ce ne-am culcat. (Cei care sunt extrem de bine antrenaţi pot doar să-şi fixeze o intenţie în loc de alarmă, trezindu-se la momentul dorit prin simpla voinţă.) Rămâneţi treaz pentru o perioadă între 30 şi 60 de minute: daţi-vă jos din pat şi faceţi o activitate în tăcere, precum cititul, preferabil cărţi despre visele lucide. Scrieţi visul din care tocmai v-aţi trezit şi

reluaţi-l la nivel mental; retrăţi-l în mod repetat până îl ştiţi pe dinafară. Apoi, imaginaţi-vă că îl visaţi iarăşi, dar, de această dată, concentraţi-vă pe un moment în care vreţi să deveniţi lucid, un semn din vis pe care l-aţi ratat – dacă aţi observat de exemplu că aveţi aripi sau că prietenul vostru este de mărimea unui degetar – apoi daţi-vă voie să adormiţi iar. Aceste perioade ulterioare, mai lungi, ale somnului REM sunt inevitabil teritorii mai fertile pentru visele lucide, iar aşa cum Stephen a evidenţiat, veţi creşte exponenţial şansele de a vă aminti că scopul este să intraţi în starea de vis lucid. „E mai uşor să-ţi aminteşti să faci ceva după două minute, decât după două ore."

Conform unei alte metode de inducere, cel care visează poate trece direct dintr-o stare de trezie într-una de vis lucid. Dacă vă fixaţi pe imagini hipnagogice cu un caracter halucinator care însoţesc tranziţia de la starea de trezie la cea de somn, vă puteţi concentra pe acea imagine până când ea se transformă în vis. „Dacă vă menţineţi mintea suficient de activă în paralel cu puternica tendinţă de a intra în ciclul REM de somn, veţi simţi cum vă adoarme corpul, însă voi, adică, propria voastră conştiinţă, rămâneţi treji"[440], scrie Stephen. „Nici nu veţi şti când vă veţi găsi în mijlocul lumilor din vis, perfect lucid." Aceste vise lucide, induse din starea de trezie sunt de obicei posibile numai în perioadele târzii ale

ciclului REM sau în timpul somnului de zi, când cel care visează este motivat să acceseze rapid somnul REM. „încercaţi să observaţi imaginile cât de delicat cu putinţă, permiţându-le să fie reflectate pasiv în mintea voastră, pe măsură ce se desfăşoară”[441], ne-a sfătuit Stephen. „în timp ce faceţi acest lucru, încercaţi să abordaţi lucrurile din perspectiva unui observator detaşat, pe cât este posibil. Imaginile statice ar trebui să se succeadă în secvenţe, iar pe măsură ce devin mai vii, ar trebui să vă permiteţi să fiţi atraşi în lumea visului.” Această tehnică nu a funcţionat niciodată pentru mine – consider că imaginile hipnagogice sunt relaxante şi pur şi simplu adorm –, dar unii dintre cei care posedă mai multă versatilitate a tehnicilor decât mine susţin metoda necondiţionat.

Cei care visează lucid însă încă nu au suficientă experienţă, sunt deseori entuziasmaţi să descopere că sunt într-un vis când se trezesc. Dar odată ce ai intrat în sfera lucidă, există tehnici care să poată prelungi visul. Când Stephen a experimentat prima oară visele lucide, în perioada în care era la Stanford, uneori pur şi simplu adormea într-un vis normal sau pur şi simplu se trezea când devenea lucid. Dar, după cum a descoperit, dacă ar fi fost capabil să creeze sentimentul de a fi prezent fizic în vis, şansele de a rămâne în starea de vis se îmbunătăţeau: „Doar a fi prezent acolo e suficient pentru a stabiliza starea”.[442] Pentru a-şi

localiza corpul din vis, folosea diverse artificii, îşi freca
mâinile sau se învârtea. Dacă îşi ridica mâinile în sus unite şi începea să se învârtă ca un titirez, putea să se orienteze în lumea visului suficient de mult încât să-şi îndeplinească lucrurile pe care şi le propusese. O altă metodă pe care a găsit-o utilă era repetarea unei mantre în vis, precum „Acesta este un vis, acesta este un vis” sau „Visez”.
Ideea că orice se poate întâmpla într-un vis lucid este greşită. E mai uşor să influenţezi un vis decât să-l controlezi pe deplin. Regulile din lumea de vis sunt mai flexibile decât cele din lumea reală, dar asta nu înseamnă că nu există, iar ele variază de la om la om. Un visător lucid poate fi capabil să patineze, însă nu şi să zboare, de exemplu. Un altul poate fi capabil să schimbe vremea, dar nu şi mediul înconjurător. Nu toate obstacolele pot fi ignorate şi, la fel ca în viaţă, tentaţiile precum sexul pot să-l distragă pe cel care visează de la scopurile sale. Una dintre caracteristicile care provoacă cele mai mari confuzii la nivel de vise lucide este că celelalte personaje par avea o voinţă proprie. La fel şi în viaţă, este foarte rar posibil să controlăm comportamentul altor oameni.
Preponderenţa viselor lucide este dificil de măsurat, iar incongruenţele la nivelul definiţiilor complică şi mai mult chestiunea. Luciditatea este

un spectru, iar oamenii de ştiinţă nu au ajuns la un consens despre nivelul de conştienţă şi control pe care termenul lucid îl presupune. O persoană care practică visele lucide ar trebui să aibă control total al detaliilor din viaţa în mod de trezie?, se întreabă adepţii unui sistem al regulilor. Sau trebuie să posede control asupra modului în care se desfăşoară visele – ori este suficientă doar o frântură de conştiinţă?, se întreabă cei mai îngăduitori.

Visele lucide care apar în mod regulat se întâmplă cel mai frecvent în cazul copiilor şi al adolescenţilor.[443] Un studiu sugerează că cei în vârstă de 6 sau 7 ani[444] au vise lucide mult mai des decât copiii mai mari sau decât adulţii. Alte cercetări indică faptul că oamenii care practică visele lucide au o „nevoie de cogniţie”[445] neobişnuit de mare şi un puternic „centru intern al controlului”. Tind să gândească lucrurile în detaliu şi cred că sunt responsabili pentru ceea ce li se întâmplă. Câteva studii care sunt foarte populare pe forumurile dedicate viselor lucide sugerează existenţa unei legături între luciditate şi creativitate.[446]

Alegerile de viaţă şi hobby-urile pot avea efecte asupra modelelor de vise.

Pasionaţii de jocuri video tind să aibă mai multe vise lucide decât cei care nu practică această activitate. Chiar şi visele lor non-lucide sunt mai neobişnuite şi integrează elemente şi scene supranaturale sau extraterestre. în ceea ce poate

fi considerat un ciclu autoperpetuant, atât pasionaţii de jocuri video, cât şi cei care practică visele lucide au o conştientizare spaţială mai bună decât media şi o predispoziţie mai mică pentru răul de mişcare.[447] „Paralela majoră între gaming şi visare este că, în ambele cazuri, exişti într-o realitate alternativă, fie ea un construct biologic sau unul tehnologic”[448], observă Jayne Gackenbach. Acelaşi principiu ar putea oferi explicaţia pentru faptul că atleţii au o rată mai mare de vise lucide – timpul pe care îl petrec mental pregătindu-se pentru sporturile lor le permite să preia controlul în vise. (Un studiu din Germania care a fost efectuat pe sute de atleţi profesionişti a pus în evidenţă faptul că în jur de 14,5% din visele pe care şi le aminteau erau lucide, comparativ cu 7,5% din cele ale populaţiei obişnuite. Ceea ce este şi mai interesant, majoritatea atleţilor care visează lucid – 79% – au început procesul de visare lucidă fără să facă vreun efort special în acest sens.)[449]

Cea mai detaliată inventariere de până acum – o metaanaliză[450] din 2016 care integrează 50 de ani de studii şi mai mult de 24 000 de respondenţi – a ajuns la concluzia că 55% dintre oameni au experimentat luciditatea în starea de vis la un moment dat, iar aproape un sfert au avut cel puţin un vis lucid în ultima lună. Oamenii de ştiinţă care colaborează cu cei care practică visele lucide tind spre aceleaşi cifre

estimative. Cei care pot deveni lucizi în vis în orice noapte vor ei – o realizare care cere un grad extraordinar de control – sunt foarte rari, iar cercetătorii totdeauna îi vânează. Specialistul olandez în neuroştiinţe cognitive Martin Dresler, care şi-a petrecut foarte mult timp recrutând, intervievând şi observându-i pe cei care practică visele lucide, a observat câteva chestiuni despre acest personaj rarisim care poate deveni lucid prin propria voinţă în vis: „Majoritatea subiecţilor noştri au un grad mare de autodisciplină. Majoritatea nu beau cafea, nu beau alcool, nu fumează."

Stephen – care a recunoscut cu entuziasm şi cu o bere în mână că nu se conformează definiţiei lui Dresler despre o persoană disciplinată – susţine că diferenţele individuale, precum genul, vârsta, personalitatea sau dieta pălesc în comparaţie cu acea trăsătură unică, împărtăşită de toţi cei care visează lucid: capacitatea mare de reamintire a viselor. Adolescenţii au mai des vise lucide, dar în acelaşi timp, tot ei îşi reamintesc mai multe dintre visele obişnuite.

Cărţile lui Stephen au un ton încurajator. „Puteţi s-o faceţi!" Este mesajul, dacă nu chiar garanţia. Dar precum şi cu alte activităţi care cer o subtilă artă a controlului mental, ca meditaţia sau practicile de mindfulness, toţi cei care eşuează o fac pentru că au încercat prea din greu. Dresler mi-a povestit la un moment dat de un participant

la o cercetare care s-a antrenat timp de şase luni pentru a avea un vis lucid, dar nu a reuşit. Doar după ce s-a oprit din încercări, a avut succes.
în ciuda abordării incluzive optimiste a lui Stephen, problema dacă oricine e capabil de vise lucide încă nu a fost tranşată. Visele lucide nu apar în mod natural oricui. Am întâlnit câţiva oameni – ale căror tentative fără rezultate i- au adus la Kalani, alţii a căror frustrare îi motiva doar să mă prindă la petreceri şi să mă întrebe de tot soiul de artificii pentru a obţine rezultate – care, în ciuda unor eforturi de-a dreptul neobişnuite, nu au reuşit niciodată, oameni care insistă că au respectat în totalitate toate tehnicile pe care le-a prezentat Stephen, cu verificări la fiecare oră ale realităţii, chiar uneori împotriva convenţiilor sociale, care şi-au restructurat orarul de somn, care au meditat în mijlocul nopţii. Iar regimul pe care l-am urmat la Kalani nu a funcţionat pentru toată lumea. Trei din patru oameni au avut primul lor vis lucid acolo; am avut mai multe vise lucide în timpul workshopului decât am avut vreodată într-o singură săptămână. Dar câţiva dintre cei care păreau cei mai doritori să aibă vise lucide nu au reuşit deloc.
în 2012, o echipă de psihologi europeni, condusă de Taras Stumbrys, de la Universitatea din Heidelberg, a trecut în revistă literatura despre inducerea viselor lucide[451] şi au găsit lucrări de

35 de pagini care datau din 1978. Unele discutau de anumite segmente din populaţie, precum copiii sau cei care sufereau de coşmaruri; unele se bazau pe grupul clasic de studenţi în ciclul de licenţă. Studiile includeau şi metode de inducere care sunt acum considerate standard – teste de realitate, meditaţii asupra dorinţei de a deveni lucid – precum şi unele mai neobişnuite. în 1978, psihologul britanic Keith Hearne a încercat să inducă starea de luciditate pulverizând particule de apă peste feţele studenţilor adormiţi, folosind o seringă. După câţiva ani, a administrat şocuri electrice subiecţilor adormiţi, în zona încheieturilor.

Echipa a descoperit că domeniul era afectat de metodologia precară. Eşantioanele mergeau de la 94 de subiecţi la doar 4. Stumbrys nu a găsit nici o tehnică de inducere care să fie complet sigură. După analizarea datelor, a tras concluzia că „majoritatea metodelor de inducere a viselor lucide produceau doar efecte minime, deşi unele dintre ele au potenţial". A descoperit că cele mai bune dovezi sunt în sprijinul tehnicilor cognitive – precum stabilirea unei intenţii şi testele de realitate – mai degrabă decât aplicarea unor stimuli externi sau administrarea de suplimente sau droguri.

Totuşi, în majoritatea acestor studii, rezultatele erau urmărite doar pe parcursul câtorva nopţi. Cei care participau nu aveau timp să practice metodele subtile pe care le prescrie Stephen. în

2016, David Saunders, lector în psihologie la Universitatea din Northampton, Anglia, a creat un studiu al inducerii viselor lucide care se desfăşoară pe o durată mai mare şi are caracteristici naturaliste.[452] A recrutat persoane care avuseseră doar un vis lucid în ultimii trei ani şi 15 dintre ele au fost înscrise într-un grup de control, iar 20 în grupul experimental. Grupul experimental a primit îndrumări urmând tehnicile lui Stephen: li s-a arătat cum să ţină un jurnal de vise, cum să cerceteze semnele în acest jurnal la sfârşitul fiecărei săptămâni, cum să practice testele de realitate şi cum să mediteze asupra intenţiei lor de a deveni lucizi în vis. Precum grupul de la Kalani, au primit brăţări inscripţionate cu întrebarea „OARE VISEZ?" şi au fost instruiţi cum să le folosească pentru testele de realitate de-a lungul zilei. Sauders a ţinut legătura telefonic cu participanţii săptămânal, reamintindu-le de sarcinile lor şi întrebându-i despre vise. De-a lungul celor 12 săptămâni ale cercetării, nouă membri din grupul experimental – 45% – reuşiseră să-şi inducă un vis lucid. Brăţara s-a dovedit a fi cel mai eficient element al programului: şase din nouă persoane care au ajuns în starea de luciditate în vis au avut declanşarea stării prin brăţară în visele lor.

Noi cercetări continuă să ofere semne încurajatoare. într-un studiu australian[453] publicat în 2017, 169 de adulţi au practicat

diverse tehnici de inducere şi, în decursul unei singure săptămâni, 45% dintre ei au avut cel puţin un vis lucid. Strategia cea mai eficientă a fost combinarea testelor sistematice de realitate cu trezirea după cinci ore şi repetarea scopului de a deveni lucid după readormire. 53% dintre cei care au urmat aceste instrucţiuni au reuşit să aibă un vis lucid.

Relaţia dintre efort şi succes nu este una liniară. Mulţi oameni încep visele lucide fără măcar să-şi fi dorit acest lucru. Puteţi avea un vis lucid imediat după ce aflaţi că este posibil. Sau puteţi să exersaţi principiile lui Stephen cu săptămânile înainte să detectaţi vreo urmă de conştienţă. Sau puteţi exersa degeaba şi să aveţi succes abia după ce renunţaţi. „Avem anumite indicii că poate fi posibil pentru oricine", afirmă Dresler, dar deocamdată „nu avem toate datele necesare."

Stephen nu a început să organizeze workshopuri în staţiuni doar ca să-şi plătească facturi, nici măcar pentru a împărtăşi doar bucuriile visării lucide. Workshopurile i-au furnizat o modalitate de a-şi continua cercetările. I-au oferit acces la grupuri de oameni care sunt dispuşi să participe la studiile lui, chiar dacă acestea nu sunt garantate de un laborator.

Anul acela, la Kalani, tradiţia a continuat. în trei nopţi consecutive, cei dintre noi care au fost de acord să participe la ceea ce Stephen a denumit destul de criptic „experimentul" au primit pungi

de plastic cu capsule de dimensiuni mari, neinscripţionate în vreun fel, însoţite de instrucţiunile de a le înghiţi după cea de-a treia perioadă REM. Am fost instruiţi să medităm sau să scriem în jurnalele noastre de vis timp de 30-60 de minute şi apoi să ne culcăm iar. Cele trei pachete conţineau un set de pastile placebo şi două de galantamină, o substanţă activă inventată pentru a trata boala Alzheimer. (Este disponibil fără reţetă medicală şi este autorizat de Agenţia pentru Alimente şi Medicamente.) Pacienţii de Alzheimer suferă din cauza nivelurilor scăzute de neuroni care răspund la acetilcolină, o substană chimică ce trimite semnalele între celulele nervoase; acest dezechilibru contribuie la golurile de memorie. – Galantamina – una dintre substanţele active clasificate ca inhibitori de colinesterază – funcţionează prevenind descompunerea acetilcolinei în creier. Visele bizare sunt un efect secundar; galantamina reduce „latenţa ciclului de somn REM”[454], perioada dintre instalarea somnului şi prima etapă a REM, şi creşte „densitatea REM”, o măsură a frecvenţei mişcărilor ochilor care corespunde intensităţii visului.

Galantamina sporeşte claritatea mentală în starea de vis în acelaşi fel în care îmbunătăţeşte memoria la pacienţii cu demenţă. De-a lungul anilor, Stephen a administrat diferite dozaje de

galantamină şi alţi inhibitori de colinesterază în cazul a peste 100 de aspiranţi la vise lucide. Rezultatele sale sunt promiţătoare. A descoperit că, în cazul celor cu experienţă consistentă în visele lucide, creşte de cinci ori probabilitatea de a avea un vis lucid în noaptea în care iau galantamina decât în nopţile în care iau placebo. Chiar dacă nu a publicat aceste descoperiri în jurnale academice, a reuşit – graţie IASD şi a răspândirii ştirilor din om în om – să genereze un val de cercetări formale sau informale, să stimuleze piaţa destinată consumului de suplimente pentru visele lucide, cu nume precum Galantamind (Galantaminte). Discuţiile online despre visele lucide abundă în poveşti inspiraţionale despre succesul furnizat prin galantamină. „Prima noapte în care am luat-o, am avut vise lucide încontinuu", scrie un membru al Word of Lucid Dreaming Forum. „De cele mai multe ori când iau, am vise extraordinare – adesea vise în care zbor şi călătorii extraordinare care mă lasă fără cuvinte", scrie un altul. Un cercetător a făcut un studiu pe 19 persoane care practică visele lucide şi care luau galantamină în mod obişnuit[455], descoperind că există diferenţe consistente în felul în care descriu visele generate de această substanţă activă: ele sunt mai vii, mai lungi şi mai stabile decât în mod normal.

Galantamina nu este soluţia magică, totuşi. Poate avea efecte secundare neplăcute, precum dureri de cap, greaţă şi insomnie. Şi poate funcţiona prea bine – unele avertismente despre coşmarurile induse de galantamină se pot găsi în paralel cu poveştile de succes. „Mi se părea că propriul meu creier era supus unei torturi imense”, scrie un practicant de vise lucide. „Tot adormeam şi aveam vise bizare pe care nu pot decât să le descriu ca şi când mi-aş fi lovit capul de vârful unui iceberg scufundat.” „Mi se părea că pic prin pat şi că au început să apară tot soiul de zgomote şi scârţâieli, şi vibraţii puternice”, scrie un altul. „Era extrem de înspăimântător şi mă simţeam paralizat.”
La o zi după ce a început experimentul nostru, câţiva oameni care arătau dărâmaţi au apărut şi au început să se plângă că nu au reuşit să adoarmă după ce şi-au luat pastilele; unul dintre ei îşi petrecuse noaptea vomitând. în cazul meu, galantamina a funcţionat. în ambele nopţi în care am luat-o, am avut vise lucide şi nu mi-a fost deloc greu să adorm la loc. Când am luat ceea ce am descoperit că era placebo, mi-am reamintit doar un vis obişnuit, nelucid, caracterizat de anxietate din care am aflat că o cunoştinţă lucra şi ea la o carte despre ştiinţa viselor. Ceea ce cred eu că a fost mai folositor decât galantamina era faptul că ne găseam în acea staţiune, într-un loc în care nu trebuia să mă preocup de sarcini cotidiene şi unde eram înconjurată de

oameni care îmi împărtăşeau obiectivele. Nu cred că a fost o coincidenţă că primele mele vise lucide din Peru au apărut într-un alt moment în care am fost capabilă să-mi menţin concentrarea pe dorinţa de a avea vise lucide şi când discuţiile despre vise erau o parte integrantă a fiecărei zile.

în vreme ce Stephen a ales să evolueze pe cont propriu – cu grupuri de 10 sau 20 de oameni în localităţi exotice, apoi aducând rezultatele sale înapoi în Arizona, domeniul pe care l-a lansat a făcut paşi mari înainte, devenind o disciplină respectabilă în cadrul celorlalte ştiinţe. Studiile de electroencefalografie au arătat că zone din creier care sunt într-o stare de inactivitate în timpul viselor normale se activează în timpul viselor lucide. în 2009, psihologul german Ursula Voss[456] a descoperit că lobii frontali – care sunt implicaţi în procesele superioare de cogniţie precum raţionamentele logice, rezolvările problemelor şi gândirea despre sine, care în mod normal sunt dezactivaţi în ciclul de somn REM – se activează în timpul viselor lucide. Ea a desemnat starea de visare lucidă drept „o stare hibrid de conştiinţă", combinând elemente din starea de trezie şi de cogniţie în somn.

Eforturile de replicare şi de îmbunătăţire cu privire la cercetările timpurii ale lui Stephen au confirmat unele dintre descoperirile sale, însă au complicat alte aspecte. Tentativele de a replica

descoperirile lui Dement despre legătura între acţiunile din vis şi mişcările ochilor – descoperire de care depindeau şi dovezile lui Stephen – au generat rezultate inconcludente, iar aşa-numita ipoteză de scanare[457] a devenit un subiect controversat. Criticii au arătat că ochii bebeluşilor se mişcă în ciclul REM, deşi nu sunt capabili de vise vizuale, în timp ce susţinătorii au contracarat cu studiile asupra nevăzătorilor. Oamenii care îşi pierd vederea în jurul vârstei de cinci ani nu pot vedea în vise[458]; cei care îşi pierd vederea mai târziu pe parcursul vieţii păstrează o parte din capacitatea de a vizualiza imagini, deşi imaginile dispar din visele lor cu timpul. în ani 1960, psihologi din Chicago au studiat somnul pianistului de jazz George Shering, care se născuse nevăzător, şi au observat că ochii săi abia dacă se mişcau în timpul ciclului REM. Mai recent, Peretz Lavie[459], care a înfiinţat laboratorul de studiere a somnului de la Technion – Israel Institute of Technology –, a studiat persoane care îşi pierduseră vederea la vârste diferite şi cu cât aveau mai puţine imagini în vis, cu atât ochii se mişcau mai încet în timpul somnului REM.
Daniel Erlacher şi Michael Schredl au demonstrat – la fel ca Stephen – că număratul durează aproximativ aceeaşi perioadă de timp în visele lucide ca şi în starea de trezie, dar echipa lor a observat că sarcinile fizice – precum mersul, genuflexiunile sau un exerciţiu de

încălzire în gimnastică – durează mai mult timp în starea de vis. „Duratele mai lungi în visele lucide pot fi în legătură cu lipsa răspunsului muscular sau procesarea neuronală mai lentă în timpul ciclului de somn REM”[460], sugerează ei. Studiile lui Stephen despre pumnii încleştaţi[461] şi lateralizarea emisferică nu au fost replicate, dar există indicii că acest lucru s-ar putea întâmpla în curând. într-un experiment, Martin Dresler şi colegii săi au cerut unui grup de şase experţi în vise lucide să-şi strângă pumnii în somn. Numai doi au reuşit să îndeplinească această sarcină, dar pentru ambii activitatea de încleştare din vis s-a corelat cu activarea cortexului senzorimotor – aceleaşi regiuni implicate şi în încleştarea pumnului pe timp de trezie. Dresler însă nu a măsurat şi mişcarea musculară a mâinilor. „Studii mai vechi au demonstrat că atonia musculară împiedică execuţia imediată a mişcărilor visate ale mâinii, ceea ce este vizibil sunt mişcări musculare minore în cel mai bun caz”, a scris el. Un studiu de mici dimensiuni, inspirat de cercetările lui Stephen, explorează posibilitatea de a transpune încleştările din vis ale mâinii în unele reale. Ca parte a cercetării sale doctorale, Erlacher a cerut unor practicanţi ai viselor lucide să încerce să încleşteze şi să descleşteze mâinile în starea de vis, în timp ce un electromiograf (EMG) măsura activitarea muşchilor în antebraţ. „Am detectat la unii participanţi o slabă activitate EMG, la fel ca în

lucrarea originală a lui Stephen”, mi-a spus el, „dar în unele cazuri nu am depistat nimic.” Chiar şi aşa, Erlach a spus „cercetările de la început ale lui Stephen sunt foarte importante. E o persoană care are darul de a inspira.”
Oamenii de ştiinţă descoperă domenii largi de aplicaţii pentru visele lucide, atât pentru probleme de ordin intelectual şi terapeutic, cât şi pentru probleme clinice. „Dacă vreţi să studiaţi experienţe subiective şi corelările lor neuronale, visele sunt o cale ideală pentru acest demers”[462], afirmă Katja Valii, expert în neuroştiinţe de la Universitatea din Turku, din Finlanda. Ea consideră că identificarea diferenţelor neuronale între somnul fără vise, vise şi visele lucide poate face lumină în fundamentele cognitive ale conştiinţei. Dresler speră că procesul de învăţare al stării de conştiinţă şi controlul stării de vis pot ajuta schizofrenicii să recunoască natura halucinatorie a psihozelor lor. „în starea normală de vis şi în schizofrenie, oamenii nu au control asupra stării din acel moment”, spune Dresler. în timpul viselor nelucide, chiar şi persoanele cele mai stabile mintal fac asocieri întâmplătoare şi nu mai au o privire de ansamblu asupra situaţiilor. Creierul care visează are oarecare asemănări cu creierul psihotic.[4]®[3] Dar în visele lucide – când oamenii sunt conştienţi, însă nu posedă voinţă integrală – el vede „un model pentru controlul intern defectuos”. Dacă pacienţii schizofrenici ar putea stăpâni tehnica

viselor lucide, atunci, în timpul următorului episod acut, „ar putea să aibă şanse mai mari de a realiza că se află într-o stare defavorabilă”. Visele lucide pot ajuta şi persoanele cu tulburări mintale mai obişnuite, precum anxietatea.[4]®[4] Psihologul german Paul Tholey[465] a intuit potenţialul terapeutic al visării lucide încă din anii 1960. După moartea tatălui său – cu care a avut o relaţie complexă – Tholey era bântuit de prezenţe care îi-l invocau pe tatăl său în vis, prezenţe care îl desconsiderau sau îl agresau. Când demonul patern a apărut într-un vis lucid al său, capacitatea sa de reflexie a profitat de oportunitate pentru a ataca, uneori reuşind să-l transforme pe tatăl său într-o creatură mai puţin impozantă – deseori, într-un pitic, uneori într-o mumie. Dar satisfacţia pe care o avea din aceste victorii mereu pălea până dimineaţa, iar prezenţa ameninţătoare continua să apară. într-o noapte, Tholey a decis să folosească o nouă tactică. Prezenţa şi-a început obişnuitele manifestări dar, în loc să se înfurie, Tholey a început o discuţie. L-a mustrat pe tatăl său că îl urmărea prin vise, dar a recunoscut că unele dintre criticile sale erau întemeiate, aşa că cei doi şi-au strâns mâna. „Acest vis lucid a avut un efect eliberator şi încurajator[466] asupra activităţii mele ulterioare legată de vise şi asupra vieţii mele în stare de trezie”, scrie Tholey. „Tatăl meu nu a mai apărut niciodată ca o prezenţă ameninţătoare în vis.”

Sperând să extragă un principiu general din această experienţă, Tholey a început să facă experimente pe studenţii săi. A plecat de la presupunerea că oamenii îşi pot îmbunătăţi starea de sănătate mintală prin evocarea în mod deliberat a problemelor şi prin confruntarea lor în starea de siguranţă a visului. într-o serie de studii, el i-a instruit pe cei care practicau visele lucide să caute o persoană sau o situaţie ameninţătoare în timpul unui vis. Dacă cel care visa se găsea plutind pe un iaz, trebuia să cadă intenţionat până la fund. Dacă ajungea pe o pajişte, trebuia să caute o pădure întunecată. în momentul în care adversarul era localizat, trebuia ca cel angajat în visul lucid să reziste tentaţiei să atace şi să încerce să facă pace. După ce a dat această sarcină unui număr de 62 de persoane care practicau visele lucide, Tholey a reuşit să extragă 282 de vise care aveau un aer ameninţător. într-o treime dintre ele, cel care visa reuşise să se împace cu ameninţarea. O tehnică eficientă era cea descoperită chiar de el – deschiderea unui dialog prietenesc cu duşmanul. Dacă adversarul era privit direct în ochi, era posibilă obţinerea unui armistiţiu. Şi, după cum spera Tholey, efectul acestor detensionări onirice dura mult după ce visul se încheia – 62% dintre subiecţii participanţi în studiul lui Tholey au declarat că se simt mai puţin neliniştiţi în viaţa de zi cu zi, iar 45% au spus că se simt mai echilibraţi emoţional.

INTH02133TIV

Line Salvesen era atât anxioasă, cât şi o practicantă a viselor lucide fără să facă nici un efort în acest sens pe tot parcursul vieţii sale. Când era copil, suferea de coşmaruri recurente şi şi-a dat seama că poate scăpa de ele dacă – realiza că este într-un vis. într-unui dintre ele, stătea pe locurile din spate ale unei maşini când, dintr-odată, părinţii săi – care şi conduceau – au dispărut. Maşina a început să derapeze pe drum, cu micuţa Line (ca sugar) neputincioasă în spate, până când a făcut accident. Şi-a dat seama că se putea trezi, ceea ce era util, însă numai după ce a învăţat singură să preia controlul a reuşit să alunge coşmarul definitiv. într-o noapte, după ce în vis părinţii au dispărut iar, Line şi-a alcătuit în mod conştient un plan: îi va chema pe colegii de grădiniţă pentru a controla maşina. „Ei erau pe locul şoferului şi se ajutau reciproc”[4]®[7], spune ea. „Nu mai era un coşmar.”
Până când nu a citit un articol despre visele lucide dintr-o revistă, Line – care avea vise lucide aproape în fiecare noapte – nu a realizat că nu toată lumea era conştientă în vis. „Acolo scria că doar o mică parte dintre oameni sunt capabili să le aibă în mod natural, aşa că am exclamat: «O, sunt specială aşadar?»„ A râs. Obişnuinţa ei, care era la fel de intuitivă pentru ea la fel cum e respiraţia, după cum a aflat, era un scop aproape de neatins pentru alţii.

în ciuda capacităţilor sale speciale, Line a suferit de o anxietate copleşitoare în timpul adolescenţei şi când avea puţin peste 20 de ani. „Mă simţeam stresată tot timpul”, mi-a spus ea. „Nu simţeam că am vreun control.” A încercat terapia, a luat şi medicamente, dar nimic nu părea să funcţioneze. „Viaţa era destul de dificilă”, spune ea. „Mi-a distrus ultimul an în liceu.” Lipsea de la ore, pentru că era foarte obosită – deşi dormea 12 ore pe noapte –, iar notele sale au scăzut dramatic. Şi-a luat un concediu medical
de la primul său loc de muncă pentru a urma un tratament mai intensiv.
Până când Line nu l-a întâlnit pe expertul în vise lucide Robert Waggoner într-o conferinţă despre cyber-vise, îşi folosise visele sale lucide mai ales pentru a se distra, însă Waggoner i-a sugerat că acolo ar putea fi cheia care să-i rezolve anxietatea. Data următoare când a intrat în starea de vis lucid, i-a urmat sfatul. „Mi-am spus mie însămi că vreau să fiu fericită şi să scap de anxietate timp de o săptămână. Am spus-o cu voce tare în vis, cu încredere.” Când s-a trezit, şi-a dat seama că ceva se schimbase în comportamentul ei. „Anxietatea mea parcă fusese întreruptă. Eram extraordinar de bucuroasă.” Terapeutul său abia putea să-şi creadă ochilor văzând transformarea ei. „Am venit la el în birou şi şi-a dat singur seama că eram diferită. Când i-am spus ce am făcut,

aproape că a căzut de pe scaun.” Noua sa stare a durat, iar atunci când a început să se diminueze, a repetat aceeaşi mantră într-un vis lucid, încă mai suferă de atacuri de panică ocazionale, dar anxietatea sa nu s-a mai reîntors niciodată la intensitatea maximă.

Oamenii de ştiinţă care studiază sporturile s-au concentrat pe visarea lucidă ca un instrument de peformanţă şi exerciţiu.[4][8] într-o serie de experimente din a doua decadă a acestui secol, Michael Schredl şi Daniel Erlacher au folosit persoane care aveau acces la visele lucide pentru a îmbunătăţi parametrii sarcinilor fizice. într-un studiu, 40 de persoane au încercat să arunce o monedă într-un pahar plasat la 2 metri distanţă. Ulterior, unui grup i s-a permis să exerseze, un alt grup a încercat să genereze vise lucide despre aruncarea monedei, iar grupul de control nu a făcut nimic. Când toată lumea a încercat iar sarcina trasată, cei care au visat despre acest lucru şi-au îmbunătăţit ţinta cu 43%, în comparaţie cu doar 4% din grupul de control. (Exerciţiul în stare de trezie totuşi a fost cea mai eficientă strategie.)

Cercetările recente au confirmat multe dintre descoperirile timpurii din cercetările lui Stephen, dar el nu are regrete în legătură cu cariera academică pe care ar fi putut s-o aibă. Cărţile sale încă se vând. Fanii săi sunt extrem de motivaţi, iar workshopurile sale au toate locurile

ocupate. Poate că experienţele spirituale pe care le-a avut în starea de vis i-au temperat ambiţiile, într-un vis lucid, pe care l-a povestit într-o jumătate de oră, plutea pe un cer plin de simboluri religioase şi a trăit un sentiment de comuniune cu lumea naturală, pe măsură ce corpul său se dizolva într-un „punct de conştiinţă". S-a trezit descoperind că frica sa de moarte se diminuase. Visele lucide l-au ajutat din plin.

Van Eeden, The Bride of Dreams, p. 170.

„Self-Care Lotus Retreat", Kalani Honua, https://kalani.com/retreat/self-care- lotus-retreat-2/.

Interviul autoarei cu Kristen LaMarca, Octombrie 2016.

Ashley Lee, „Christopher Nolan Talks Inception Ending, Batman, and 'Chasing Reality' in Princeton Grad Speech", Hollywood Reporter, 1 iunie 2015, https://www.hollywoodreporter.com/news/christopher-nolan- princeton- graduation- speech-799121.

https://www.reddit.eom/r/LucidDreaming/.

LaBerge şi Rheingold, Exploring the World of

Lucid Dreaming, pp. 59-65. Ibid., pp. 40-47. Ibid.,

p. 42.

Henry Reed, „Improved Dream Recall Associated with Meditation”, Journal of Clinical Psychology 34, nr. 1 (1978): p. 150, doi: 10.1002/1097-4679(197801)34:1<150::AID-JCLP2270340133>3.0.CO;2-l.
Jayne Gackenbach et al., „Lucid Dreaming, Witnessing Dreaming, and the Transcendental Meditation Technique: A Developmental Relationship”, Lucidity Letter 5, nr. 2 (1986): p. 3.

LaBerge and Rheingold, Exploring the World of

Lucid Dreaming, p. 95. Ibid., pp. 98-99.

LaBerge, prezentare la Dreaming and

Awakening.

David Saunders et al., „Lucid Dreaming Incidence: A Quality Effects Meta- Analysis of 50 Years of Research”, Consciousness and Cognition 43 (2016):
pp. 197-215, doi: 10.1016/j.concog.2016.06.002.
Ursula Voss et al., „Lucid Dreaming: An Age-Dependent Brain Dissociation”, Journal of Sleep Research 21, nr. 6 (2012): pp. 634-642, doi: 10.11 ll/j.1365-2869.2012.01022.x.
Mark Blagrove si S.J. Hartnell, „Lucid Dreaming: Associations with Internal Locus of Control, Need for Cognition and Creativity”, Personality and Individual Differences 28 (2000): pp. 41-47.

Tadas Stumbrys si Michael Daniels, „An Exploratory Study of Creative Problem Solving in Lucid Dreams: Preliminary Findings and Methodological Considerations”, International Journal of Dream Research 3, nr. 2 (2010): pp. 121-129; Daniel Bernstein si Kathryn Belicki, „On the Psychometric Properties of Retrospective Dream Content Questionnaires”, Imagination, Cognition and Personality 15, nr. 4 (1996): pp. 351-364.
Jayne Gackenbach si Harry T. Hunt, „A Deeper Inquiry into Lucid Dreams and Video Game Play”, in Lucid Dreaming: New Perspectives on Consciousness in Sleep, ed. Ryan Hurd si Kelly Bulkeley (Santa Barbara, CA: Praeger, 2014), p. 235.
Jayne Gackenbach, quoted in Katie Drummond, „Video Games Change the Way You Dream”, Verge, 21 ianuarie 2014, https://www.theverge.eom/2014/l/21/5330636/video-games-effect-on- dreams.
Daniel Erlacher, Tadas Stumbrys si Michael Schredl, „Frequency of Lucid Dreams and Lucid Dream Practice in German Athletes”, Imagination, Cognition and Personality 31, nr. 3 (2012): p. 237, doi: 10.2190/IC.31.3.f.
Saunders et al., „Lucid Dreaming Incidence”, 197.
Tadas Stumbrys et al., „Induction of Lucid Dreams: A Systematic Review of Evidence”,

Consciousness and Cognition 3 (2012): pp. 1465-1475, doi: 10.1016/j.concog.2012.07.003.
David Saunders et al., „Exploring the Role of Need for Cognition, Field Independence and Locus of Control on the Incidence of Lucid Dreams During a 12-Week Induction Study”, Dreaming 27, nr. 1 (2017): p. 68, doi: 10.1037/drm0000044.
D.J. Aspy et al., „Reality Testing and the Mnemonic Induction of Lucid Dreams: Findings from the National Australian Lucid Dream Induction Study”, Dreaming 27, nr. 3 (2017): pp. 206-231, doi: 10.1037/drm0000059.
Meir H. Kryger et al., Principles and Practice of Sleep Medicine, ed. a 5-a (St. Louis: Elsevier Saunders, 2010), p. 1530.
Gregory Scott Sparrow et al., „Assessing the Perceived Differences in Post- Galantamine Lucid Dreams vs. non-Galantamine Lucid Dreams”, International Journal of Dream Research 9, nr. 1 (2016): p. 71.
Ursula Voss et al., „Lucid Dreaming: A State of Consciousness with Features of Both Waking and Non-Lucid Dreaming”, Sleep 32, nr. 9 (2009): p. 1191.
Dement, Some Must Watch, pp. 47-52.
Craig S. Hurovitz et al., „The Dreams of Blind Men and Women: A Replication and Extension of Previous Findings”, Dreaming 9 (1999): p. 183.

Peretz Lavie, The Enchanted World of Sleep (New Haven, CT: Yale University Press, 1996), p. 87.
Daniel Erlacher et al., „Time for Actions in Lucid Dreams: Effects of Task Modality, Length, and Complexity”, Frontiers in Psychology 4 (2013): p. 1013, doi: 10.3389/fpsyg.2013.01013.
Martin Dresler et al., „Neural Correlates of Dream Lucidity Obtained from Contrasting Lucid versus Non-Lucid REM Sleep: A Combined EEG/fMRI Case Study”, Sleep 35, nr. 7 (2012): p. 1017, doi: 10.5665/sleep.l974.
Interviul autoarei cu Katja Valli, iunie 2016.
Martin Dresler et al., „Neural Correlates of Insight in Dreaming and Psychosis”, Sleep Medicine Reviews 20 (2015): pp. 92-99, doi: 10.1016/j .smrv.2014.06.004.
Adhip Rawal, „Could We One Day Heal the Mind by Taking Control of Our Dreams?”, Conversation, 14 iulie 2016, https://theconversation.com/could- we-one-day-heal-the-mind-by-taking-control-of-our-dreams-60886.
LaBerge, Lucid Dreaming.
Paul Tholey, „A Model for Lucidity Training as a Means of Self-Healing and Psychological Growth”, in Conscious Mind, Sleeping Brain: Perspectives on Lucid Dreaming, ed. Jayne Gackenbach si Stephen LaBerge (New York: Springer, 1988), p. 265.
Interviul autoarei cu Line Salvesen, 2 iulie 2017.

Daniel Erlacher, „Practicing in Dreams Can Improve Your Performance”, Harvard Business Review, Aprilie 2012, https://hbr.org/2012/04/practicing- in-dreams-can-improve-your-performance

.Epilog: Viaţa mea nocturnă

Am ţinut un jurnal al viselor încă din acea vară din Peru; este singurul tip de jurnal pe care l-am ţinut vreodată. Ori de câte ori am încercat să ţin un jurnal clasic, am adoptat fără să vreau un stil bombastic şi m-am simţit jenată; neavând vreo structură pe care să o urmez, m-am blocat. Dar transcrierea viselor este un lucru uşor. M-am antrenat să mă concentrez asupra lor de îndată ce mă trezesc – pentru a salva o imagine sau un sentiment din ceaţa dimineţii, pentru a urma un fir până îmi pot reaminti o întreagă poveste sau scenă. în timp, relatările din jurnalul meu de vise au devenit tot mai lungi şi mai detaliate. S-au dezvoltat, transformându-se din impresii şi scene scurte în poveşti, iar astăzi acest lucru se

întâmplă aproape de fiecare dată când mă trezesc. îmi place să văd dovada că, deşi am fost lipsită de conştienţă, am fost totuşi vie, am simţit şi am făcut lucruri. Indiferent cât de puternic sau de slab este impactul viselor asupra vieţii de zi cu zi, îmi pasă de ele fiindcă le experimentez, şi chiar dacă le uit, ele au fost reale.
Răsfoind prin jurnal – aşa cum fac din când în când – pot nu doar să reintru în lumile stranii pe care le-am in-ventat în somn, ci şi să-mi reamintesc circumstanţele care le-au inspirat. în ultimul an de facultate, văd cum se strecoară în mine anxietatea legată de ce-mi va aduce viitorul. într-un vis, străbat un câmp înverzit alături de un grup de prieteni, când ne întâlnim cu o familie de foci care se transformă în bărbaţi la costum şi ne îndeamnă să devenim consultanţi în management. Sămânţa anexietăţii, care a transformat mamiferele marine în oameni de afaceri, este probabil responsabilă şi de cererea mea de angajare la Credit Suisse, făcută cu inima strânsă (şi niciodată trimisă).
în jurul examenelor de absolvire, găsesc un potop de coşmaruri clasice, legate de examene, precum şi un vis în care îi anunţ pe profesorii mei că mi-am schimbat principala materie de examen cu geomorfologia. Mai târziu, după ce am făcut în sfârşit rost de o slujbă, scriind eseuri (adesea personale) pe internet, am avut un

coşmar despre un jurnalist de tabloid care mi-a făcut pe
furiş poze pe când mă aflam pe toaletă. îmi imaginez că mintea m-a ajutat să trasez acea linie între ceea ce pot dezvălui lumii fără să mă simt jenată şi ceea ce ar fi fost prea mult să dezvălui.
Când vreau să surprind un vis lucid, îmi rezerv puţin timp pentru asta. Aleg o săptămână când nu mă aştept la evenimente majore de viaţă şi nici la schimbări stresante. Sunt foarte harnică atunci când vine vorba de jurnalul meu de vise. Port brăţara din Hawaii, de un albastru strălucitor care îmi spune să mă trezesc în vise şi o folosesc pentru testele de realitate cât de des îmi pot reaminti. Folosesc o aplicaţie de meditaţii, Headspace, pe telefonul meu. Nu pun alarma să sune la miezul nopţii, dar oricum mă trezesc adesea devreme şi, dacă încerc să am vise lucide, nu intru în panică atunci când descopăr că sunt trează la 4 dimineaţa. în schimb, apreciez şansa de a mă concentra asupra intenţiei mele de a visa lucid când adorm din nou. Una dintre plăcerile pe care învăţarea viselor lucide – sau măcar încercarea de a învăţa – le poate aduce este felul cum exerciţiile de antrenament intensifică şi chiar recalibrează experienţa realităţii. Acele ore din miez de noapte sunt încărcate cu un sentiment de oportunitate, nu de anxietate.

Ştiind ceea ce ştiu acum, am mai multă încredere în visele mele. Am încredere că ele continuă nu doar comportamentul din starea de veghe, ci şi gândurile şi fanteziile mai puţin conştiente. Cred că visele m-au ajutat să îmi înţeleg relaţiile romantice şi să-mi clarific sentimentele legate de prietenie. Recent, am observat că o veche prietenă, cu care nu mai ţineam legătura – şi cu care, încercam eu să mă conving, nu era cazul să mă reconectez –, apărea iar şi iar în visele mele, adesea parcă doar plutind în fundal, făcându-şi simţită prezenţa în situaţii inadecvate. O vedeam apărând la cursul meu de balet. Apoi la o petrecere de Crăciun a companiei mele. M-am gândit la aceste zile pe parcursul zilei şi am realizat că prietenia noastră nu era destrămată pentru totdeauna, cum crezusem. Am decis să-i trimit un mesaj şi am reluat relaţia cu ea.
Oricât de multe lucruri am învăţat despre vise în ultimele două decenii, ritmul cercetării ar cunoaşte o dezvoltare uriaşă dacă oricare dintre noile tehnologii ar da rezultatele scontate. Savanţii sunt criticaţi însă pentru că se bazează pe cei care participa la cercetările lor, care îşi descriu propriile vise; descrierea funcţională ar putea arăta care zone ale creierului sunt active în timpul
somnului, dar nu a fost niciodată posibil să ştim dacă oamenii au fost oneşti în privinţa detaliilor viselor lor. însă acest lucru s-ar putea schimba în

curând, în 2013, o echipă de cercetători japonezi[469], condusă de specialistul în neuroştiinţe Tomoyasu Horikawa, a publicat rezultatele unui studiu în care au încercat să decodeze în timp real conţinutul viselor participanţilor la studiu. Horikawa a rugat trei tineri voluntari să doarmă de câteva ori într-un scaner RMN, în timp ce erau conectaţi şi la aparatură EEG. Când vedea că aceştia erau în starea REM, îi trezea şi le cerea să-şi descrie visele. După ce a colectat cel puţin 200 de „mostre" de vise de la fiecare voluntar, a alcătuit o listă de simboluri care apăreau cel mai des – precum maşini, computere, cărţi, femei şi bărbaţi. Apoi, Horikawa a monitorizat activitatea cerebrală a bărbaţilor atunci când aceştia se uitau la imaginile respective şi a folostit datele obţinute pentru a alcătui un fel de dicţionar electronic brut de vise – corelând modelele RMN specifice cu elementele din vis. Când bărbaţii s-au culcat iar, Horikawa a urmărit scanările RMN şi a intuit pe care dintre ele le visau aceştia. Cu un grad surprinzător de precizie, presupunerile algoritmului corespundeau cu propriile descrieri ale viselor, relatate de bărbaţii în cauză. Nu era chiar un „cititor de vise" – nu se putea identifica precis despre care maşină, carte, femeie sau bărbat visa persoana sau care erau sentimentele sale vizavi de acestea – dar părea a fi calea pentru realizarea unui asemenea dispozitiv.

Simultan, Matt Wilson prezicea că oamenii de ştiinţă vor continua să se bazeze pe studiile asupra şobolanilor. „Cred că răspunsurile ne vor veni de la rozătoarele alese drept modele”[470], considera el. Wilson este fascinat de posibilitatea manipulării amintirilor prin intermediul viselor, aşa cum Gaetan de Lavilleon[471] a descoperit că era posibil la şoareci. „Suntem interesaţi să încercăm să influenţăm conţinutul viselor la un nivel foarte detaliat, să creăm noi conţinuturi potenţiale în cursul viselor. Şi există şi această idee a învăţării selective – asocierea manipulărilor semnalării recompensei.” Teoretic, „ai putea controla procesul învăţării dacă ai putea face şobolanii să înveţe anumite lucruri, fie manipulând conţinutul viselor, fie întărind selectiv anumite conţinuturi onirice”.
Când am început să lucrez la această carte, am fost îngrijorată că o prea bună înţelegere a viselor ar putea reduce din mister, din elementul de uimire care mă atrăsese, în primul rând, către acest domeniu. Sunt fericită să spun că, pe măsură ce am învăţat cum creierul meu construieşte noi lumi în timp ce eu dorm, stranietatea fundamentală a viselor a rămas la fel de încântătoare şi, din multe perspective, la fel de misterioasă ca întotdeauna. Ştim, de pildă, că o explozie de dopamină este implicată în procesul îndrăgostirii, dar acest lucru nu scade cu nimic euforia resimţită; la fel, nici

cunoaşterea faptului că reţelele neurale care corelează visele nu diminează plăcerea sau spaimele noastre cauzate de reamintirea acestora. Puţini oameni cunosc atât de multe lucruri despre mecanismele biologice care stau la baza visării ca William Dement, dar chiar şi acest savant a renunţat la fumat după ce a visat că avea cancer pulmonar. Allan Hobson – un anti-freudian convins – nu doar că a ţinut un detaliat jurnal de vise timp de decenii; el chiar şi-a considerat visele suficient de interesante pentru a le publica. în lucrarea 13 Dreams Freud Never Had (Treisprezece vise pe care Freud nu le-a avut niciodată), Hobson şi-a folosit visele pentru a elucida procesele biologice implicate în visare, dar şi contextul emoţional al vieţii sale. El nu vede aceste demersuri ca fiind incompatibile. Deşi pot recunoaşte modele şi teme recurente în visele mele, încă sunt în mod constant surprinsă de imaginile specifice şi de liniile epice pe care creierul meu le trasează. Putem localiza un oarecare grad de ordine în haos, dar suntem departe de a şti de ce o anumită amintire se împleteşte cu o alta sau de ce creierele noastre aleg o anumită noapte pentru a juca o anumită scenă. Iar farmecul viselor constă tocmai în imposibilitatea de a le descifra complet. Recent, într-o noapte, m-am visat îngrijind un bebeluş japonez fără corp, care vorbea doar spaniola. într-o alta, am vizitat-o pe scriitoarea Janet Malcolm la un azil pentru matematicieni

pensionari şi i-am cerut sfatul în privinţa structurii cărţii mele. Unele dintre visele mele nu-mi inspiră nimic, nu aduc la suprafaţă amintiri îngropate şi nici măcar nu par să aibă vreun sens. Ele sunt căi de fugă, permiţându-mi să transcend realitatea lumească a muncii sau a studiului din fiecare zi. Ele sunt o distragere şi dovada că am trăit şi în somn.

îmi amintesc foarte clar momentul când am văzut pentru prima oară un creier uman; plutea într-un borcan de formol, pe un raft înalt, în laboratorul de ştiinţe al liceului unde tocmai mă înscrisesem. într-o zi, după şcoală, am mai rămas după ce toţi ceilalţi elevi au plecat, am pus un scaun deasupra unei mese, m-am suit pe el şi m-am holbat la creierul din borcan. Cum era posibil ca acel mic bulgăre de tuburi gelatinoase să controleze întregul meu corp,

toată materia din care eram făcută? Am rămas uimită; am început să spun tuturor că mă voi specializa în neuroştiinţe. Această fantezie nu a durat mult şi nu m-am mai gândit la acel creier ani de zile, dar scriind această carte am retrăit acea senzaţie de uimire pe care aproape o uitasem.

Psihologul Rubin Naiman[472] a afirmat că pierderea viselor din cultura noastră constituie un veritabil risc pentru sănătatea publică. Recunoaşterea importanţei viselor pentru sănătatea mentală şi cognitivă este crucială mai

ales astăzi, când pastilele care interferează cu faza de somn REM sunt atât de des prescrise. Se ştie că medicamente populare, inclusiv opioidele, benzodiazepinele şi unele antidepresive, pot suprima visele. Aşadar, să începem să discutăm despre vise. Să le tratăm ca pe experienţele reale şi profunde care sunt de fapt. Să le acordăm locul care li se cuvine în lumea noastră.
T. Horikawa et al., „Neural Decoding of Visual Imagery During Sleep”, Science 340 (2013): p. 639, doi: 10.1126/science. 1234330.
Interviul autoarei cu Matt Wilson, 16 martie 2017.
Lavilleon, „Explicit Memory Creation During Sleep”.
Naiman, „Dreamless”, p. 77.